

-МО Староминский район –
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского
края специальная (коррекционная) школа-интернат
ст-цы Староминской

«Проведение недели физкультуры и спорта в
коррекционной школе»
(методическая разработка)

Автор - составитель:

Лях Светлана Юрьевна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

станция Староминская,
2021г.

Аннотация

Методическая разработка посвящена одной из форм организации внеурочной деятельности учащихся: проведению предметной недели по физической культуре. Проведение предметных недель по физической культуре в школе - составная часть физкультурно – оздоровительной работы, одной из задач которой является формирование здорового образа жизни. Форма, а также содержание мероприятий учитывают психофизиологические, возрастные и личностные особенности обучающихся с ОВЗ. Благодаря интересным заданиям, возможно создание положительного эмоционального отклика у детей, появление желания по улучшению своих физкультурных показателей. Данная методическая разработка имеет потенциальные возможности по созданию условий обеспечивающих социально-психологическую активность обучающихся.

потенциальные пользователи (кому может быть полезна разработка).

Рекомендуемый объем – до 10 предложений.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. План проведения
3. Мероприятия по дням недели
4. Итог
5. Используемая литература

Человек - высшее творение природы. Но, для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым. Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

Основопологающей целью функционирования учебно-воспитательного процесса в школе является развитие обучающихся с учётом их возрастных, физиологических, психологических, интеллектуальных особенностей и создание в школе благоприятных условий для умственного, нравственного и физического развития каждого обучающегося с учётом индивидуального развития.

Целью своей работы считаю формирование мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом, пропаганду и поощрение здорового образа жизни, создание в школе условий для развития практических навыков ведения здорового образа жизни. Достижение цели осуществляется через совершенствование методики проведения урока и внеклассной спортивной работы, индивидуальной и групповой работы с обучающимися, коррекцию умений и навыков на основе диагностической деятельности учителя, развития способностей и природных задатков.

В педагогической деятельности ставлю несколько задач:

- обучать различным видам двигательных действий на уровне возможностей;
- осуществлять учебно-воспитательную работу в соответствии с требованиями
- формировать специальные теоретические знания с использованием ИКТ для самостоятельного изучения;
- формировать мотивационные потребности обучающихся в систематических занятиях физическими упражнениями;
- укреплять здоровье, содействовать разностороннему физическому развитию личности;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физическое развитие, физическую и двигательную подготовленность;
- формировать у обучающихся установку на здоровый образ жизни: оптимальный двигательный режим, , рациональный режим дня и питания;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Однако на сегодняшний день существуют противоречия:

- между необходимостью увеличения объёма физических нагрузок и индивидуальной подготовленностью обучающихся;
- между стремлением личности к творчеству и режимом общеобразовательной школы;
- между общим уровнем обучения и индивидуальными возможностями усвоения программного материала обучающимися.

- между широким распространением разнообразных форм физической культуры и снижением интереса учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой.

Пытаясь разрешить эти проблемы, работаю над темой «Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом через сочетание игрового, соревновательного и современных информационных технологий».

По данной теме мною проведены теоретические исследования и накоплен большой практический опыт, результаты которого нашли своё отражение в докладах и сообщениях: «Физическое воспитание и двигательная активность - залог здорового образа жизни»,

В школе разработан план физкультурно-оздоровительной работы. В реализации плана одним из важнейших направлений является формирование физического здоровья обучающихся. На это направлены как уроки физической культуры, так и внеурочная воспитательная деятельность, организация участия в спортивных соревнованиях. Проводятся следующие мероприятия: спортивные секции по интересам; дни здоровья; спортивные соревнования, праздники, конкурсы, весёлые старты, недели физкультуры и спорта.

Мероприятия планирую в соответствии с планом реализации плана развития школы на основе Федерального компонента Государственного стандарта общего образования. В рамках данного плана я как педагог осуществляю свои знания и опыт инноваций при развитии учебно - воспитательного процесса в целях воспитания гармонично развитой и здоровой личности.

Основной формой физического воспитания в школе являются обязательные учебные занятия. Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие. Звеньями физического воспитания являются:

- Классно-урочная система занятий, проводимых в виде уроков физической культуры 3 раза в неделю в каждом классе;
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в течении учебного дня (физкультминутки и физические упражнения на удлиненной перемене);
- Внеклассная работа включающая занятия в кружках физической культуры, секциях по видам спорта, спортивные соревнования, массовые игры.
- Ежедневное занятие физическими упражнениями в группах продленного дня.

Большое значение в физическом воспитании учащихся имеют методы убеждения и положительного примера. Эти методы используются, прежде всего, в процессе организации физических упражнений учащихся и спортивно-массовых мероприятий в школе. С их помощью разъясняется

значение физических упражнений в развитии человека, их психологические основы, а также техника их выполнения. Эти методы широко используются при проведении школьных вечеров, бесед, докладов и лекций, а также в процессе индивидуальной разъяснительной работы с учащимися по вопросам физического воспитания. Важное стимулирующее значение в физическом воспитании имеют методы одобрения и осуждения, а также контроль за выполнением санитарно-гигиенического режима, участием в спортивно-массовой работе и разнообразных оздоровительных мероприятиях.

Внеклассные спортивные мероприятия вызывают живой интерес к физической культуре, повышается мотивация следовать здоровому образу жизни.

Максимальное количество своих занятий стараюсь проводить на открытом воздухе. Это укрепляет здоровье детей, оказывает закаляющее действие.

Эффективное использование инновационных технологий и приемов обучения в учебно-воспитательном процессе свидетельствует о хороших результатах: это призовые места в школьных соревнованиях, участие в соревнованиях районных и краевых.

Большое внимание уделяю внеклассной работе по физической культуре и проведению недели физкультуры и спорта, на которых разнообразные физические упражнения всесторонне воздействуют на организм, укрепляют мышцы, связки, весь опорно-двигательный аппарат.

Уровень познавательного интереса обучаемых на моих спортивных мероприятиях считаю достаточно высоким. Учитывать образовательные потребности мне помогает изучение личности ученика: анкеты, тестирование, диагностика. Отслеживаю положительную и отрицательную динамику физического развития обучающихся, корректирую формы, методы и направления работы, выявляю творческие способности детей, их интересы и наклонности.

Применение соревновательно - игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию обучающихся, по сравнению с общепринятыми методами, позволяет мне добиться более высоких показателей их физической подготовки при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными. Всё это приносит детям удовольствие от процесса двигательной активности, развиваются их физические и интеллектуальные способности, память, внимание, мышление.

Особое внимание уделяю работе с детьми, имеющими высокий уровень потенциальных возможностей. В работе с ними я трансформирую физические упражнения или игровые задания в соответствии с их индивидуальными способностями. Им даются задания более высокого уровня сложности. Такие ребята, как правило, активные участники внеклассных и внешкольных соревнований.

Следует отметить положительную динамику результатов по физической культуре.

Ведётся мониторинг индивидуального физического развития учащихся нашей школы. Дважды в учебный год (в сентябре и мае) провожу контрольные замеры у каждого ребёнка: Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод:

- из года в год результаты физического развития учащихся на начало каждого учебного года значительно ниже результатов на конец учебного года;
- результаты исследования общешкольных показателей физического развития учащихся находятся на хорошем, стабильном уровне.

Таким образом, мониторинговое исследование выступает для меня в современных условиях как эффективное средство сбора и анализа информации о функциональном состоянии, физическом развитии и физической подготовленности школьников.

У детей проявляются такие качества как настойчивость в достижении целей, чувства взаимопомощи, особенно это проявляется в игровой деятельности и в участиях в соревнованиях. Занимающиеся повышают свой духовный запас знаниями о физической культуре. Дети занимаются не только в школе, но и дома самостоятельно, это говорит о том, что они осознанно ведут развитие своего тела и организма, что очень важно, особенно в наше время.

В учебно - воспитательном процессе необходимо использовать накопленный позитивный опыт, активно внедрять зарекомендовавшие себя инновационные технологии.

Основная идея моей работы сводится к утверждению валеологических принципов в школьной жизни, к руководству всей системой поддержки и укрепления здоровья обучающихся.

Работа по данным направлениям позволит обеспечить комфортные условия обучения и воспитания подрастающего поколения, станет шагом к реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».

План проведения недели физкультуры и спорта

«Стартуют все!»

Понедельник	1. Открытие недели.	5-9 классы
	2. Походы и экскурсии. Игры на местности.	
	3. Весёлые старты «На природу за здоровьем».	1-4 классы
	4. Конкурс «На зарядку, становись!».	1 -9 классы

Вторник	1. Соревнования по прыжкам «Прыжковый лабиринт» 2. Эстафеты. 3. Спортивно – развлекательная программа «Весёлые скачки».	7-9 классы 5-6 классы 1-4 классы
Среда	1. Соревнования по бегу «Самый быстрый». 2. Беседа «ЗОЖ- залог здоровья».	5 -9 классы 1 – 9 классы
Четверг	1. Соревнования по метанию мяча. 2. Спортивный праздник «Мяч в игре». 3. Конкурс рисунков «Спортивный калейдоскоп».	1-9 классы 5-6 классы 1 – 9 классы
Пятница	1. Соревнования по футболу «Все на футбол!». 2. Спортивное мероприятие «Мы с природою дружны, нам болезни не страшны!». 3. Итог. Награждение.	5 – 9 классы 1 – 4 класс

1.Понедельник.

В понедельник для разминки

Дружно мы ушли в поход.

И, как первый ледоход,

Неделе спорта дали ход!



1. 1. Игры на местности «Лесное пятиборье» Прогулка – одна из форм проведения недели физкультуры и спорта с учащимися. Во время прогулок с детьми проводятся аттракционы, подвижные игры, игры на местности и различные эстафеты (с передачей мячей; с метанием мячей в цель; с преодолением препятствий; встречные эстафеты с передачей мяча и др.).

Эстафеты для школьников старших классов можно усложнять, включив большое количество препятствий и увеличив трудность (например: переход по бревну через ручей; преодоление крутых подъёмов и спусков, переноска товарищей и т. д.).

Прогулки со старшими школьниками увеличивают время пребывания детей на воздухе и являются дополнением к другим формам физкультурно – массовых мероприятий.

1. «Найди вымпел».

Заранее одна команда прячет вымпелы (на деревьях, на кустах, под предметами), вторая ищет их по сигналу. На поиск вымпелов даётся определённое время, по сигналу поиск прекращается и судья подсчитывает собранные вымпелы. Затем вторая команда ищет вымпелы.

Побеждает команда, собравшая большее количество вымпелов.

2. «Собери запасы». На полянке рассыпаны орехи грецкие, яблоки, груши и т. д. Командам, по сигналу ведущего, необходимо собрать в корзинки как можно больше фруктов и орехов. Побеждает команда, собравшая большее количество запасов. Игру начинают 2 команды одновременно.

3. «Мышиные хвостики». Участвуют капитаны команд. Каждому участнику одевается на пояс «хвостик», выполненный из ткани. Задача каждого капитана сорвать хвост противника и не допустить потерю своего. Площадка ограничена (круг, квадрат). Побеждает «мышонок», оставшийся с хвостом и не нарушивший границы площадки.

4.«Коррида». Каждая команда имеет по 4 обруча с красным вымпелом внутри, закреплённым за обруч. Участвуют все игроки. Четыре ученика с обручами в каждой команде защищают свой обруч от нападения, стараясь повредить бумажный вымпел соперника. По свистку «коррида»

заканчивается, побеждает команда, сохранившая большее количество вымпелов.

5. «Бой быков». Надевая шапочки быка, на старт выходят по одному человеку от команды. Исходное положение: стоя на закреплённом бревне, лицом друг к другу, в руках туристические подушки. По сигналу игроки стараются подушками столкнуть со скамейки соперника. Победивший игрок приносит команде 1 очко.

1.2. « На природу за здоровьем»

Система небольших прогулок и экскурсий способна решить целый ряд воспитательных и оздоровительных задач, главное – содействуют закаливанию организма, помогают закрепить основные двигательные навыки, способствуют физическому развитию детей.

Дети с нетерпением ждут походов, путешествий в парки и скверы, берег реки, где можно в обстановке живого природного ландшафта и неформальных отношений между воспитанником и педагогом решить проблемы духовного совершенствования и физического развития. Особенно притягательным и интересным становятся для детей экскурсии и прогулки, если они сочетаются с играми, развлечениями, эстафетами.

Праздник движения, развития, воображения, наблюдения, накопления жизненного опыта, доставляют ребятам проведённые мероприятия на свежем воздухе, будь это школьная площадка, лужайка, стадион. А инвентарь может быть необычным – аппетитным и привлекательным: яблоки, груши, виноград, морковь, арбузы, кабачки и т.д.

Ведущий представляет жюри и объявляет правила проведения эстафет. Возле каждой команды будет стоять корзина, в которую по итогам проведённой эстафеты будут помещены фрукты за победу. За I место – 3 яблока, за II место – 2 яблока, III место – 1 яблоко. Победит команда, в корзине которой будет наибольшее количество фруктов.

В эстафетах принимают участие 3 команды – «Помидорка», «Морковка» и «Кабачок».

Приветствие команд. Команда «Помидорка»

Мы синьоры – помидоры
Мы всегда полны задора
Любим бегать и играть
Урожай наш собирать
В силе, смелости, сноровке

Не уступим мы морковке.

Команда «Морковка»

Мы морковки – озорницы
Ярко красные девицы
Мы со спортом крепко дружим
От болезней мы не тужим,
С физкультурой мы дружны
И нам болезни не страшны.

Команда «Кабачок»

Мы команда «Кабачок»
Не отлежим себе бочёк
Будем двигаться вперёд
Ведь впереди успех нас ждёт
А помогут – как всегда
Солнце, воздух и вода.

ЭСТАФЕТА «СОЛНЕЧНАЯ»

Первый участник одевая солнечную шляпу подбегает к обручу, положенному на площадке и мелом рисует лучик, возвращается назад и снимая шляпу передаёт её следующему участнику. Обруч можно заменить камушками, а лучики – веточками. Побеждает команда быстрее закончившая эстафету и изобразившая самое весёлое, тёплое солнышко.

ЭСТАФЕТА «УРОЖАЙНАЯ»

Напротив каждой команды стоит корзина с фруктами и овощами. По свистку первый участник должен добежать до корзины, выбрать фрукт и вернуться к стартовой линии, где его ждёт второй участник. Эстафета заканчивается когда каждый игрок команды принесёт в «закрома» - корзину по 1 фрукту. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету и не допустившая ошибки (из корзины разрешается брать только фрукты, а овощи должны остаться в корзине)

«В ГОСТЯХ У ЗОЛУШКИ»

На площадке рассыпаны горох, фасоль, семечки, кукуруза. По свистку все участники одновременно собирают семена. Побеждает команда, собравшая больше семян за определённое время.

ЭСТАФЕТА «ПО МОРЯМ, ПО ВОЛНАМ»

Первый участник одевает спасательный круг и преодолевая препятствие (перепрыгивая через камушки) старается быстрее вернуться к линии старта,

снять круг и передать его второму участнику. Побеждает команда, быстрее «причалившая к берегу удачи».

ЭСТАФЕТА «ЛЯГУШКА – ПУТЕШЕСТВЕННИЦА»

Бег спиной вперёд в ластах и маске. Участники команды могут помочь друг другу одевать «наряд лягушки».

ЭСТАФЕТА «ПУЗАТЫЙ КАБАЧОК»

Первый участник корзину с кабачком несёт к флажку, установленному на расстоянии 10 метров от стартовой линии и оставляет кабачок возле флажка, а назад возвращается с пустой корзиной и передаёт её второму участнику. Второй участник пробегает с пустой корзиной к флажку, грузит кабачок в корзину и возвращается с грузом. Побеждает команда, быстрее закончившая переправу кабачков.

ЭСТАФЕТА «ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС»

Каждому участнику необходимо прокатить арбуз до ориентира и вернуться бегом к команде. Ориентиром могут служить флажки, конусы, ленточки и т.д. Первый участник прокатывает к первому флажку и возвращается, передавая эстафету второму участнику. Второй добегает к арбузу и прокатывает его дальше ко второму флажку, оставив арбуз, возвращается и передаёт эстафету следующему участнику и т.д. Побеждает команда быстрее прокатившая арбуз к финишу.

ЭСТАФЕТА «ПОПРЫГУНЬЯ – СТРЕКОЗА»

Напротив каждой команды, на площадке разложены цветы из картона так, чтобы каждый участник мог прыгнуть с цветка на цветок. Передвигаясь прыжками, словно стрекозы, преодолевают препятствия, передаёт эстафету следующему участнику. Побеждает команда закончившая эстафету быстрее и не нарушившая правила (прыгать надо точно по ориентирам).

КОНКУРС КАПИТАНОВ «ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА».

В ёмкости у капитанов равное количество кисточек винограда. Необходимо каждому отделить ягоды от кисти, а затем отжать сок. Победит капитан, после свистка у которого окажется большее количество отжатого сока.

Игры, эстафеты на свежем воздухе должны доставлять детям радость и удовольствие. Достаточно провести 1 – 2 эстафеты, после чего дать возможность ребятам отдохнуть, погулять, заняться сбором цветов, лекарственных трав и т.д.

Традиционные прогулки и экскурсии с целью выполнения краеведческих заданий необычно полезны, дети больше получают знаний о родном крае, а царившая спортивная атмосфера, занятия физической культурой, спортивные

соревнования разных уровней, продуманный режим дня помогают воспитанниками нашей школы – интерната быть здоровыми, собранными, дисциплинированными, физически активными.

1.3. Конкурс «На зарядку, становись!»

Цель: Прививать навыки здорового образа жизни.

Развивать физические способности.

Формировать желание ежедневно выполнять зарядку.



Все классы приняли участие, выполнили упражнения с различными предметами под музыкальное сопровождение.

2. Вторник.

Прыг да скок, прыг да скок,
Вторник мчится на порог
Прыгуны уже в дела
И «самый – самый» держит флаг!

2.1. Соревнования по прыжкам «Прыжковый лабиринт».

В программе:

1. Прыжки с места

2. Прыжки в длину с разбега 3. Тройной прыжок



2.2. Эстафеты.

1. Конкурс капитанов.

Два капитана, находясь в центре круга, стараются вытолкнуть соперника за круг (руки за спиной «в замке»). Выполняют 3 попытки по свистку ведущего. Побеждает сильнейший.

4. «Навстречу Олимпийским играм».

Участники объезжая на самокате конусы, стараются быстрее проехать и передать управление самокатом своему участнику по команде. Выигрывает тот, кто первым закончит эстафету не нарушив правил.

5. «Перенос груза».

Оббежать конусы с мячами в руках. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету и не уронившая мячи.

6. «Хоккеисты».

Прокатывать мяч клюшкой, обводя конусы и попадание в «ворота». Побеждает команда, закончившая эстафету быстрее и забившая большое количество мячей в ворота.

Музыкальная пауза.

7. «Переправа с вёдрами».

Пробегая сквозь обручи, установленные на полу, и пронося в вёдрах теннисные мячи, надо высыпать в лежащий на полу обруч и вернуться назад с пустыми вёдрами, а второй игрок, пробегая с пустыми вёдрами сквозь обручи собирает мячи и возвращается с полными вёдрами, передавая их третьему игроку.

Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и не допустившая потерь мяча из вёдер и обруча.

8. «Одни штаны на двоих».

Передвигаются участники в парах, одев на старте широкие штаны (одни на двоих). Побеждает команда, быстрее закончившая бег.

9. «Салют».

На стойке прикреплены шары в связке. Подбегая к шарам надо хлопнуть 1 шар и вернуться к своим игрокам. Побеждает команда, быстрее перехлопавшая шары.

2.3. Спортивно-развлекательная программа «Весёлые скачки»

Наша школа сильна спортивными традициями, именно праздники в школе оставляют неизгладимый след в памяти ребёнка. Основные педагогические задачи внеурочных мероприятий - укрепление и коррекция здоровья детей; создание праздничной обстановки для настроения детей и удовлетворения личных интересов в физической культуре; развитие двигательной активности, учить детей правильно оценивать и поддерживать честные усилия и достижения в соревнованиях.

Педагогический замысел. Спортивные соревнования «Весёлые скачки» это своеобразная форма «Весёлых стартов». Исходя из психологических особенностей и физической подготовки учащихся начальных классов, была составлена структура соревнований:

1. Построение, открытие соревнований, представление судей, участников, помощников.
2. Приветствие команд.
3. Разминка.
4. Эстафеты
 - 1). «Ипподром»
 - 2). «Весёлые тройки»
 - 3). «Переправа»
 - 4). «На водопой»
 - 5). «Наездники»
5. Музыкальная пауза. Слово судьям.
 - 6). «Тяжеловозы»

- 7). «Бубенчики»
- 8). «Конёк-Горбунок»
- 9). «Барьерный бег»

6. Музыкальная пауза.

7. Построение. Слово судьям. Награждение. Команды совершают круг почёта, зрители аплодируют.

Для проведения соревнований потребуется: 2 скамейки гимнастические, 2 обруча, 4 доски (20-100см.), 4 больших ведра и 2 маленьких, 2 мяча с рожками, 2 сетки с мячами, бубенчики, верёвка, 2 воздушных шара, 8 скакалок, 2 баскетбольных мяча, конусы сигнальные.

Подготовка к соревнованиям: Разучить упражнения, входящие в содержание эстафет, ориентировать учащихся на дружелюбное поведение и проявление взаимопомощи в игре, формировать навык действовать в соревнованиях по правилам. При разучивании комплекса оздоровительной аэробики ориентировать детей на точное выполнение движений в такт музыки, чёткие и согласованные действия, украсить зал, подготовить плакаты, изготовить и заранее вывесить красочно оформленное объявление о спортивном соревновании, подобрать и подготовить инвентарь, подготовить инструктора для проведения разминки, выполнить разметку зала, подготовить фотоаппарат, камеру для съёмки. Провести беседу о безопасном поведении во время соревнований, оформить газету с результатами соревнований.

Под звуки марша команды входят в зал и строятся.

Ведущий: «Представляем участников соревнований. Это - две команды, команда «Жокеи» и команда «Наездники». Участвуя в соревнованиях «Весёлые скачки», ребята должны проявить выдержку, быстроту, ловкость и волю к победе.

Приветствие команд:

Команда «Жокеи»: «Эй, «Наездник», не робей
Вас приветствует «Жокей».

Будем бегать и скакать

В игре победу добывать!»

Команда «Наездники»: «Мы «Наездники» лихие
И умеем побеждать.
Вас «Жокеев», не робея
Мы сумеем обскакать!»

Разминка. Все участники под музыку (Звучит песенка «Весёлый ковбой»), выполняют с инструктором упражнения оздоровительной аэробики. Судьи оценивают выступление команд.

1. «Ипподром». Вся команда садится верхом на скамейку, которая находится у линии старта. У замыкающего участника в руках баскетбольный мяч. По свистку последний участник передаёт мяч над головой первому, который находится у линии старта. Приняв мяч, первый участник «садится верхом» (зажимает мяч между ног) и прыжками передвигается к сигнальному конусу, оббежав его, возвращается к команде и передаёт мяч последнему участнику. Побеждает команда, быстрее закончившая соревнования и не уронившая мяч во время прыжков.

2. «Весёлые тройки». Одновременно три участника выполняют бег с обручем, оббегая сигнальные конусы. Один учащийся продвигается в обруче, второй – справа, третий - слева, держась за обруч. Побеждает «тройка», закончившая эстафету быстрее.

3. «Переправа». В эстафете принимает участие одновременно пять человек. Капитан располагает две доски на полу так, чтобы участники могли передвигаться вперёд, перепрыгивая с доки на доску. Освободившуюся доску капитан снова передвигает вперёд, а команда стремится быстрее перепрыгнуть, не потеряв равновесия. Побеждает команда, раньше закончившая «переправу».

4. «На водопой». На линии старта и в конце спортивного зала ставим два ведра, в одном налита вода. Участники должны наполнять маленькое детское ведёрко водой, черпая воду из ведра и пробегая через зал, выливать воду в

пустое ведро. Победу одержит команда, не пролившая воду из ведёрка и быстрее перенёсшая всю воду («напоившая своего коня»).

5. «Наездники». На старте первый участник занимает исходное положение - сидя на мяче, взявшись за рожки (мяч с рожками). По сигналу передвигается вперёд, прыгая на мяче до сигнального конуса или флажка, назад возвращается бегом с мячом в руках и передаёт его следующему участнику команды. Побеждают самые быстрые «наездники».

Музыкальная пауза. Старшеклассники или гости показывают развлекательный номер на спортивную тему, затем судьи объявляют итог проведённых эстафет и счёт соревнований.

6. «Тяжеловозы». Оббегая сигнальные конусы, каждый участник передвигается с грузом (5-6 мячей в сетке), передавая мячи друг другу у стартовой линии. Побеждает команда, капитан которой, первым поднимет сетку с мячами вверх, приняв её у последнего участника этой дистанции.

7. «Бубенчики». На верёвке привязаны колокольчики (бубенчики или звоночки) через 1,5м. друг от друга. Участникам надо пробежать вдоль верёвки и зазвенеть или коснуться всех предметов, подвешенных на верёвке. Команда, коснувшаяся всех предметов и закончившая эстафету первой, побеждает.

8. «Конёк-Горбунок». У каждой команды по воздушному шару. Участникам эстафеты предстоит изобразить Конька-Горбунка, героя известной сказки П.П.Ершова. Участники сгибаются в поясице, берут воздушный шарик и кладут себе на спину, придерживая его руками. Образовавшимся «конькам – горбункам» необходимо во время скачки от линии старта до флажка и обратно по сигналу преодолеть все препятствия, например, поставленные на пути эстафеты табуретки или гимнастические скамейки, не потеряв при этом «горб» (шарик за спиной) и оставаясь в полусогнутом состоянии. Побеждают «коньки – горбунки», оказавшиеся более быстрыми и ловкими.

9. «Барьерный бег». Команды строятся в колонны по два, расстояние между колоннами 2 метра, между участниками – 2 – 3 метра. Каждая пара держит на высоте 10 см. от пола горизонтально натянутую скакалку. По сигналу двое направляющих каждой колонны бегут, взявшись за руки внутри своей колонны, поочерёдно перепрыгивая через все скакалки, становятся впереди, соблюдая указанную дистанцию, и натягивают свою скакалку на обусловленной высоте. Лишь после этого начинает движение следующая пара и т. д. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Музыкальная пауза. Судьи подсчитывают очки, и объявляют результат соревнований «Весёлые скачки». Награждение, вручение призов и подарков. Ведущий: Вот и подошли к концу наши спортивные соревнования. Но впереди у вас, дорогие ребята, увлекательные спортивные события. Желаю вам успехов и побед.

3. Среда. Спорту – да! Спорту – да!
Пришла спортивная среда.
Бегали как метеоры,
Стали все мы чемпионы.

3.1. Соревнования по бегу «Самый быстрый»

В программе:

1. Бег - 30 метров
2. Бег - 60 метров
3. Бег – 100 метров
4. Челночный бег – 3 по 10 метров
5. Эстафетный бег



3.2. Беседа «ЗОЖ – залог здоровья»

4. Четверг. Самый точный и летучий,
Результат в четверг получен.
Мяч летал вперёд, назад –
Одолел всех нас азарт!

4.1. Соревнования по метанию мяча.

В программе:

1. Метание мяча вдаль с разбега.
2. Метание мяча в цель
3. Броски мяча в кольцо



4.2. Спортивный праздник «Мяч в игре»

Детский спортивный праздник, это всегда веселое и здоровое времяпровождение детей. Любимыми спортивными мероприятиями в школе стали соревнования по пионерболу, волейбол, футболу, подвижные игры, весёлые старты, конкурсы и эстафеты, где мяч - любимый инструмент для проявления своих сил, возможностей, удовлетворения природной потребности детей к движениям, повышение умственной работоспособности.

Проведённые мероприятия: «День мяча», «Футбол, футбол!», «Праздник оранжевого мяча», «Кожаный друг», «Гонка мячей», «Быстрый мяч», «Мяч в игре» прошли весело и задорно. Участники и болельщики получили заряд хорошего настроения и бодрости. Надолго останутся в памяти ребят здоровый смех, выкрики в поддержку « своих», тяжёлые вздохи из-за неудачи и восторженная радость от победы. Каждый ребёнок получил возможность почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и общего успеха.

Спортивный праздник «Мяч в игре» можно проводить как в спортивном зале, так и на площадке.

Основные задачи:

- Повышать уровень развития физических качеств и физической подготовленности.
- Активизировать познавательные процессы, обобщить знания детей о мячах и их применении в спорте.
- Закрепить технику владения разными видами мячей, умение выполнять игровые действия в команде.

При проведении праздника использовались различные мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные, пляжные, для фитнеса и бассейна, что помогло сохранить устойчивый интерес детей к проводимому мероприятию.

Ход праздника:

Выход команд под музыку. Построение. Ведущий представляет команды, гостей, болельщиков, жюри соревнований.

Жюри: Тот победит в соревновании

Кто меток, ловок и силен,

Покажет всё своё умение

Кто духом, телом закалён.

Приветствие команд (команда представляет название команды, девиз и эмблему).

Ведущий: Мяч появился очень давно, в глубокой древности. Сначала мяч плели из трав и пальмовых листьев, затем изготавливали из плодов деревьев и шерсти животных. Позже стали шить из кожи животных, а потом научились изготавливать из резины. Теперь это очень популярный спортивный предмет (указывает на мячи, приготовленные для соревнований). В каких видах спорта используют мяч?

(Баскетбол, волейбол, футбол, регби, теннис, водное поло, хоккей с мячом).

Ведущий: Сегодня встретятся две команды, они проявят себя в эстафетах. Все эстафеты будут проведены с разными мячами. А призом победителям на нашем празднике будет футбольный мяч.

Ведущий: На спортивной, на площадке

Веселится детвора,

Мяч весёлый, мяч подвижный

Увлекает нас с утра.

Мяч футбольный, баскетбольный

Теннисный и волейбольный,

Мяч для фитнеса и поло

Стал он лучшим другом в школе.

Бросаем мячик возле сетки,

Забить стараемся мы гол.

И смелым нужно быть и метким

В игре с названием футбол.

Сегодня праздник – эстафеты

Сразимся мы с мячом в руке.

Болельщикам мы шлём приветы

И крикнем дружно: «Мяч в игре!»

Ведущий: На старт! Мяч в игре!

1. Эстафета «Футболисты». Футбольным мячом каждый участник обводит ногой сигнальные конусы, установленные напротив команды. Побеждает, команда, закончившая эстафету первой и не сбившая конусы.

2. Эстафета «Хоккеисты». У направляющего участника эстафеты в руках клюшка и мяч для большого тенниса. По команде участник опускает мяч на пол и, передвигая его клюшкой к «воротам» (барьер, конусы, флажки, кегли), забивает мяч в ворота. Можно изменить условие эстафеты, ворота заменить на кегли. Побеждает быстрая и меткая команда (меткость определяется по забитым голам или сбитым кегли).

3. «Волейболисты». Преодолевая препятствие (обегаая предметы) учащийся на спине переносит сетку с волейбольными мячами (5-6штук), высыпает их в обруч и назад возвращается бегом с сеткой в руке. Передаёт её второму участнику, который преодолевая препятствие, подбегает к мячам, грузит их в сетку и с грузом передвигается к команде. Побеждают ловкие и сильные.

4. «Теннисисты». Конкурс капитанов. Стоя в обруче, лежащем на полу, капитаны начинают набивать ракеткой теннисный мяч. После каждого удара необходимо переворачивать ракетку. Начинают и заканчивают конкурс по свистку. Победитель определяется по большему количеству отбитых мячей.

Пауза. Пока жюри подводит итоги проведённых эстафет, команды могут заполнить паузу музыкальными номерами. Которые они или их болельщики подготовили заранее. А можно загадать загадки.

Ведущий: Я скажу, а вы ответьте,

Любите ль футбол вы дети?

Мы в начале тренировки

Для развития сноровки

Мячик бьём рукой, ногой,

Чтоб забить скорее Гол

Быстрее ветра он несётся

И мяч в воротах, значит – гол!

И знает каждый, что зовётся

Игра спортивная Футбол

Красный, синий, яркий, круглый –

Он красивый и упругий.

Прыгает, несётся вскачь,

Отгадал, что это?.....Мяч

5. «Баскетболисты». Команды стоят в колоннах за линией старта. На расстоянии 8-10 метров против каждой команды чертят круг диаметром 1м. Первые игроки становятся в круг с мячом в руках, лицом к своей команде. По сигналу первые игроки бросают мяч вторым игрокам, бегут вдоль своей колонны с правой стороны и становятся последними. Вторые игроки, поймав мяч, бегут в круг, бросают мяч третьим и так далее. Выигрывает команда, игроки которой закончили переброску баскетбольного мяча первыми.

6. «Водное поло». На площадке рассыпаны маленькие мячи для бассейна (300штук). У капитана в руках корзина (коробка, мешок). По сигналу все участники одновременно бегут на площадку и собирают мячи, отправляя их в корзину своего капитана. После свистка подсчитываются собранные мячи. Побеждает команда, собравшая большее количество мячей.

7. «Перенеси мячи». На одной стороне площадки выложены большие мячи для фитнеса по количеству человек в команде. Необходимо перенести мячи с одной стороны площадки на другую. Каждый участник может взять только один мяч. Побеждают самые быстрые.

8. «Перекасти мяч». У каждого капитана в руке набивной мяч. По команде «Внимание!» они подходят к линии старта и кладут мяч на пол; По команде «Марш!» катят его одной рукой вперёд. Докатив до стойки, берут мяч в руки, оббегают стойку, затем скамейку и на линии старта передают мяч второму участнику. Тот повторяет действия первого. Участники, закончившие гонку мяча, садятся последними на скамейки. По окончании игры капитан, снова оказавшийся первым на скамейке, поднимает мяч вверх, а остальные игроки принимают положение условного финиширования.

Жюри подводит итог соревнований, ведущий проводит викторину.

Викторина:

1. Какого футболиста по итогам соревнований называют лучшим бомбардиром? *(по количеству забитых голов)*
2. Чем мяч на гвоздь похож? *(и тот и другой можно забивать)*

3. Как называют гимнастический снаряд и верхнюю часть футбольных ворот? (*перекладина*)
4. Как называется итог игры, в которой нет победителя? (*ничья*)
5. Как называется команда лучших футболистов, представляющая страну на чемпионате мира? (*сборная страны*)
6. Какого цвета карточка в футболе означает удаление с поля? (*красная*)

Ведущий предлагает всем построиться. Объявляется победитель, проходит награждение, вручение призов и подарков. Главным призом соревнований становится футбольный мяч.

Ответное слово команд.

1). Капитан: Этой встрече все мы рады,
Собрались не для награды,
Нам встречаться чаще нужно,
Чтобы все мы жили дружно.

2). Капитан: Мы немного отдохнём
И новый в руки мяч возьмём.

4.3. Конкурс рисунков «Спортивный калейдоскоп»



5. Пятница.

В пятницу мы с сожаленьем,
Что закончится неделя,
Пробежали эстафеты и играли во дворе,

Будем преданы игре!

5.1. Соревнования по футболу «Все на футбол!»



Цель: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, техники владения мячом, а также развитие физических способностей.

5.2. Спортивное мероприятие «Мы с природою дружны, нам болезни не страшны!»

Задачи:

1. Учить бережному и доброму отношению к природе и друг другу.
2. Развивать пространственную ориентировку, обогащать двигательно-игровой опыт детей.
3. Воспитывать организованность, самостоятельность в двигательной деятельности.
4. Развивать желание заниматься физическими упражнениями и вести здоровый образ жизни.

Ход мероприятия:

Построение. Ведущий объявляет о начале соревнований. Представление команд.

1-й Ведущий:

На прогулку дружно вышли
Поднимаем ноги выше
Здесь букашка, муравей
Будем с ними мы добрей

Пчёлы здесь жужжат на ветке
С ними подружитесь детки.
Охранять природу будем
И наказы не забудем

Год эколога грядёт
Много нас открытий ждёт

Как беречь нам всем природу,
Как не лезть без спросу в воду,
Как кормить красивых птиц
И слушать пение синиц!

2-й Ведущий:

Год эколога в стране
Мы не будем в стороне!
Будем прыгать и играть
Мир природы узнавать!

Будем ползать как ужи,
Прыгать как зайчишки
Быть здоровыми должны
Мы с вами, ребяташки!

Отгадаем мы загадки
О родной природе
И снова выполним забег,
Быть здоровым – в моде!

1. Эстафета «Полёт шмеля»

Загадка:

**Где растёт душистый хмель,
Кружит тот мохнатый.....(шмель)**

На площадке лежат цветы из разноцветного картона, участники передвигаются от цветка к цветку, оббегают сигнальный конус и возвращаются, передавая эстафету.

2. Эстафета «Накорми птиц»

Напротив каждой команды на расстоянии 5 м. находятся кормушки для птиц. По сигналу первый участник набирает ложкой из ведра или коробки зёрна, и стараясь их не рассыпать, продвигается к кормушке, высыпает зёрна и возвращается бегом к команде, передавая ложку следующему игроку. Все участники выполняют задание, затем судья определяет победителя по критериям: скорость, кол-во корма в кормушках, наименьшее кол-во рассыпанных зёрен.

3. Эстафета «Цапля»

Загадка: **На одной ноге стоит,
В воду пристально глядит
Тычет клювом наугад –
Ищет в клюве лягушат.....(цапля)**

Прыжки с ноги на ногу (из обруча в обруч), оббегают сигнальный конус и бегом возвращаются, передавая эстафету.

4.Конкурс капитанов «Бой петухов»

Загадка:

Он в мундире ярком.

Шпоры для красы

Днём он забияка

Поутру – часы.....(петух)

Два капитана находятся в круге, стоя на 1 ноге(другая, с заклёстом бедра назад, удерживается рукой). Капитаны стараются вытолкнуть плечом соперника с круга. Побеждает «забияка» быстрее справившийся с заданием.

5.Эстафета «Паутина»

Загадка:

Не рыбак, а сети ставит,

Не змея, а ядовит,

Ноги широко расставит

И по сети вверх бежит.....(паук)

Напротив каждой команды канат. Первый участник, широко расставив ноги, пробегает вдоль каната, пробежав до конца каната, возвращается назад, передавая эстафету.

6. Эстафета «Сбор лекарственных трав»

Загадка:

Тонкий стебель у дорожки.

На конце его - серёжки.

Лечит ранки и ожоги

Этот лекарь у дороги.....(подорожник)

У капитана в руках корзина, по сигналу все участники одновременно собирают трафареты с изображением лекарственных растений, побеждает команда, собравшая большее кол-во трафаретов.

Музыкальная пауза – танец «Цветов»

Судья ведёт подсчёт очков, учащиеся слушают запись голосов и пения птиц.



6. Подведение итогов. Награждение победителей.



Физкультура, спорт, здоровье –
Три огромные кита!
Надо нам дружить со спортом,
Физкультуре скажем – «Да»!
И тогда, конечно, будем
Мы здоровыми всегда!

7. Итог.

Спортивные мероприятия влияют на развитие детской личности. Совместная деятельность, достижение наилучших результатов командой, решение трудностей сплачивают коллектив, формируют чувство ответственности, как индивидуальной, так и коллективной.

8. Список используемой литературы.

1. Амосов Н. М. О природе человека «Физкультура и спорт» 1992, № 9, 10.
2. Журнал «Физическая культура в школе» 2008-2019г.
3. Программы специальной коррекционной образовательной школы 8 вида 1 -4 классы под редакцией В.В.Воронковой, Москва, 2001г.
4. Учебное пособие - Н: Учебная литература 1997г. «Физическая культура во вспомогательной школе».
5. Книга для учителя М: Просвещение, 1992г. «Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы».
6. «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии» под редакцией Шашковой Л. В., СПб «Детство-Пресс», 2002г.