Сніжнянська спеціальна загальноосвітня школа – інтернат № 42

Донецької обласної ради

2012 – 2013 навчальний рік

*Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.*

Анджело Моссо

План проведення тижня фізичної культури



Рухливі ігри

**«ПТАШКИ В ГНІЗДЕЧКАХ»**

Кількість гравців: п'ятеро та більше.

Матеріали для гри: гімнастичні обручі (за кількістю гравців) або крейда.

Місце гри: ігровий майданчик, парк.

1. На ігровому майданчику розкладіть обручі (або намалюйте кола діаметром 50-60 см). Це — гніздечка для пташок.

2. Усі гравці («пташки») стають в обручі. Ведучий каже: «Сонечко світить. Пташки вилетіли з гніздечок». Гравці вискакують з обручів, бігають по майданчику, змахуючи руками-«крильцями».

3. Раптом ведучий каже: «Сонечко сіло. Пташки летять додому. Раз, два, три!». Після цих слів гравці поспішають зайняти порожнє (або лише своє) «гніздечко». Та «пташка», яка не встигла повернутися в «гніздо» на рахунок «три», залишає гру. Після виходу гравця, зайвий обруч прибирають. Перемагає найспритніша «пташка».

**«МИСЛИВЕЦЬ ТА ЗАЙЦІ»**

Кількість гравців: п'ятеро і більше.

Матеріали: крейда.

Місце гри: ігровий майданчик.

1. Накресліть на асфальті кола діаметром близько 50 см. Їх має бути на два менше, ніж гравців.

2. Наперед виходять двоє гравців. Один із них стає «мисливцем», а другий — «зайцем». Усі інші гравці заходять у коло.

3. За сигналом ведучого «мисливець» починає ловити «зайця». Той біжить, петляючи між кіл.

4. Відчуваючи, що «мисливець» ось-ось наздожене, «заєць» може вскочити у будь-яке коло. Тоді гравець, що стояв у ньому, стає «зайцем», вибігає з кола і тікає від «мисливця».

5. Якщо «мисливець» упіймав «зайця», то вони міняються ролями, і гра продовжується.

**«СТРУМОЧОК»**

Дуже цікава і рухлива гра в якій можуть брати участь як діти так і дорослі, і чим більше учасників тим цікавіше. Всі гравці, крім одного, стають парами один за одним, пари беруться за руки і піднімають їх вгору, утворюючи коридор. Що залишився гравець проходить через коридор, по дорозі забираючи з собою когось із гравців. Вийшовши з коридору, нова пара стає в «хвіст» ланцюжка. А гравець, що залишився без пари, пірнає в "коридор" і вибирає собі нову пару. Гра продовжується до тих пір, поки не набридне. Чим швидше буде "текти" струмочок, тим веселіше.

**«ДЗВІНОК НА УРОК»**

Учнів ділять на два класи. Для класів кресліть прямокутник (можна використовувати малі обручі), яких на 1-3 менше, ніж гравців. Учні ходять, стрибають, танцюють по колу і говорять: «Перерва, перерва!» Після сигналу дзвінка (годинник – будильник, свисток) або слів «Швидше, учні, в клас!» учні займають «класи». У кожному прямокутнику (обручі) може стояти один учень.

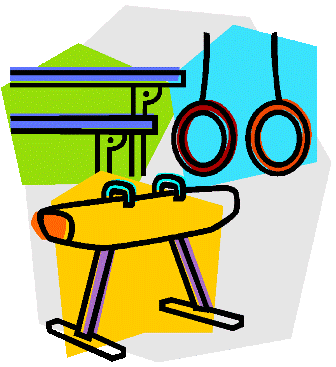
**«М’ЯЧ СЕРЕДНЬОМУ»**

Учні шикуються у 2-3 кола з однаковою кількістю учасників гри. У центр кожного кола з великим м’ячем у руках стає капітан. За командою вчителя «раз, два, три – почали!» він по черзі кидає м’яч кожному гравцеві і ловить від нього. Спіймавши м’яч від останнього гравця, капітан піднімає його обома руками. Виграє команда, яка раніше закінчила передачу і ловлення м’яча по колу.





***Сценарий общешкольных соревнований «Веселых стартов»***

****

**Цель:**

**-** вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья;

**-** формирование навыков здорового образа жизни.

**Инвентарь**: эстафетные палочки, волейбольные мячи, маленькие обручи, тоннели, модульные полки, резаные буквы слов (мы ловкие, мы смелые, мы умелые).

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр – «Веселые старты»! И наш спортивный зал превращается в веселый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Приглашаем наши команды на соревнования *(под музыку команды заходят в зал).*

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чем секрет –

Всем друзьям физкульт-привет!

А судить наши соревнования будет самое строгое, но справедливое жюри *(представление жюри).*

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

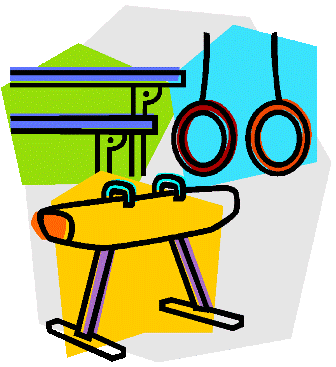
Кто окажется дружнее

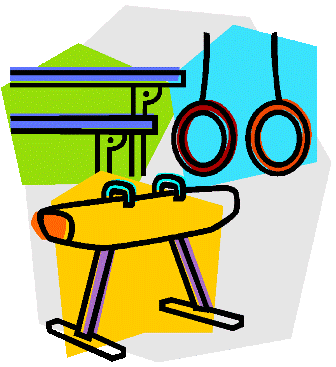
То того и победит.

*(напутственные слова членов жюри)*

Сегодня в соревнованиях принимают участие 3 (2) команды, давайте с ними познакомимся. *(Представление команд)*

Ну, вот мы и познакомились с командами. А теперь переходим к эстафетам.



**Эстафета № 1.**

Инвентарь: эстафетные палочки.

Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает стойку и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**Эстафета № 2.**

Инвентарь: мячи.

Бег змейкой с двумя мячами до фишки.. обратно по прямой, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**Эстафета № 3.**

Инвентарь: обручи.

Первый участник бежит с обручем в руке до фишки, одевает обруч на фишку и обегает ее, бежит обратно, передает эстафету другому. Следующий участник бежит по прямой забирает обруч, обегает фишку и бежит обратно, передает эстафету другому и т.д.

**Эстафета № 4**.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Катим змейкой мяч до фишки, обратно бег по прямой с мячом в руке, передаем эстафету другому.

**Эстафета № 5.**

Инвентарь: мячи, тоннели, препятствие.

С мячом в руках бежим до препятствия, перепрыгиваем, пролезаем в тоннель, обегаем фишку и обратно по прямой. Передаем эстафету другому.

**Эстафета № 6**.

Инвентарь: резаные буквы слов (мы смелые, мы ловкие, мы умелые)

По команде первый участник бежит до фишки, берет одну карточку с буквой и возвращается обратно, передает эстафету другому и т.д. Когда у команды будут все буквы, они собирают всей командой слова. Побеждает команда, которая быстрее и правильно соберет слова.

Подведение итогов. Слово жюри.

**Ведущий:**

В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом неразлучным.

Проживешь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

Праздник нам кончать пора

Крикнем празднику – Ура!



***Сценарий проведения игры веселые старты.***

****

**Цель**: развивать двигательную активность, силовые качества, закрепить навыки выполнения спортивных, циклических упражнений (бег, прыжки, ходьба, владение мячом); вызывать у детей положительный эмоциональный настрой. Воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, сопротивляться болезням.

**«Веселые старты» начинаются.**

Команды, прошу занять места! Для проведения соревнований необходима судейская коллегия.

Представление судей.

Блиц-турнир:

- геометрическая фигура, размечаемая в центре футбольного поля (круг);

- тонизирующий напиток, носящий имя великого футболиста (кофе Пеле);

- любимая зимняя игра мальчишек (хоккей);

- зимняя спортивная площадка (каток);

- то, во что забивают гол (ворота);

- главный человек на спортивной площадке (судья);

- куда забрасывают баскетбольный мяч?(кольцо)

**Эстафета «Я, ты, мы»**

Команды выстраиваются в шеренги. Первые члены команды бегут, огибая свою шеренгу. Когда участник обегает команду, за него цепляется следующий, они бегут вдвоем и т.д. Побеждает та команда, которая раньше заканчивает эстафету.

**Эстафета с мячом**

Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй – третьему, и так до последнего. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе ее и прокатить мяч по земле между ног членов команды. Последний игрок, приняв мяч, бежит вперед и снова передает мяч через голову.

Ведущий: А теперь немного отдохнем. Я буду читать стихи, а вы, где нужно, мне дружно помогайте.

Я начну, а вы кончайте,

Дружно хором отвечайте.



Игра веселая футбол,

уже забили первый… (гол)

Вот разбежался сильно кто-то

И без мяча влетел в … (ворота)

А Петя мяч ногою хлоп

И угодил мальчишке в … (лоб)

Хохочет весело мальчишка,

На лбу растет большая… (шишка)

Но парню шишка нипочем,

Опять бежит он за … (мячом)

С этим заданием вы справились, продолжим эстафеты.

**Эстафета со шваброй**

Два участника садятся верхом на швабру друг за другом, удерживая ее руками между ног. На этом «помеле» нужно обежать заранее выбранный пенек (поставленную кеглю) и вернуться, чтобы передать швабру следующим участникам.

**Ведущий:** А теперь отгадайте загадки.

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, так и знай. (велосипед)

Сижу верхом не на коне,

А у туриста на спине. (рюкзак)

По пустому животу

Бьют меня – невмоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (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)

**Заключительная эстафета**

Участник команды прыгает до обруча в мешке, снимает мешок, пролезает через обруч, делает три прыжка через скамейку, огибает пенек (кеглю), возвращается к обучу, вновь пролезает через него, надевает мешок, возвращается к команде, снимает мешок и передает его следующему участнику.







***6 клас***

***Тема уроку: Волейбол.***

**Мета уроку:**

*сформувати* свідоме відношення до занять фізичної культури і спортом, сприяти укріпленню здоров’я учнів за допомоги гри у волейбол;

*виховувати* витримку, наполегливість, організованість, дисциплінованість, відповідальність;

*сприяти розвитку* швидкості, швидкісно-силових якостей, координації рухів за допомогою спеціальних вправ та ігрових завдань.

**Інвентар:** волейбольні м’ячі, обручі, скакалки.

**Місце проведення:** спортивна кімната.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Частина уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (13-15 хв.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Шикування, привітання, тема уроку.  Техніка безпеки під час занять волейболом (робота з м’ячем). | **3 хв.** | Перевірити наявність спортивної форми, запитати про стан самопочуття. | |
| **2.** | Замір ЧСС (10\*6) секунд | **1хв.** | Норма – 80 зад/хв..; межа 60 – 100 зад/хв. | |
| **3.** | Стройові вправи на місці: повороти праворуч, ліворуч, кругом. | **1 хв.** | | Звернути увагу на правильність виконання вправ. |
| **4.** | Ходьба, різновиди ходьби. | **2хв.** | | Слідувати за осанкою. |
| **5.** | Біг, різновиди бігу. | **2хв.** | | Слідкувати за самопочуттям. |
| **6.** | Ходьба після бігу відновлення дихання. | **2хв.** | | Замір ЧСС |
| **7.** | ЗРВ в русі:   1. Руки на поясі, нахил голови праворуч, ліворуч, вперед, назад; 2. Махи прямими руками на кожен крок; 3. Руки в різні боки, кругові оберти руками, 4 – вперед, 4 назад. 4. На кожен крок відведення прямих рук в різні боки; 5. Руки перед груддю зігнуті в ліктях, повороти тулуба праворуч-ліворуч. 6. На кожен крок нахил тулуба вперед. 7. Випад вперед руки на коліно. 8. Стрибки у присіді. 9. Вправи для ліктьового суглоба. 10. Вправи для пальців рук. | **4хв.** | | Повільно.  Слідкувати за диханням, та правильним виконанням вправ.  Запитати про стан самопочуття. |

**ОСНОВНА ЧАСТИНА (20-25хв.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Клас ділиться на перший –другий по парам.  ЧСС | 15-18хв. | 1. Передача м’яча двома руками зверзу біля стіни; 2. Передача м’яча двома руками зверху у парах; 3. Передача м’яча двома руками через сітку на відстань 4-5метрів; 4. Передача м’яча двома руками знизу; 5. Передача м’яча двома руками зверху у парах; 6. Передача м’яча зверху двома руками з вчителем; 7. Стрибки зі скакалкою. |
| **2.** | Рухлива гра-естафета. | 5-7хв. | Норма 120-130 зад/хв.. |
| **3.** | ЧСС |  |  |

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Вправа на відновлення. | **2 хв.** | Стоячи, ноги разом, долоні складені на грудях.  Повільний вдих – втягнути живіт – нахилити голову, підборіддя на грудях.  Повільний видих – випрямити голову – arbitre.jpgрозслабити м’язи. |
| **2.** | Підведення підсумку уроку. | **1хв.** | Проаналізувати діяльність учнів на уроці. Зробити зауваження. |
| **3.** | Замірювання ЧСС | **1хв.** | Норма 90 зад/хв. |
| **4.** | Домашнє завдання. | **1хв.** | Придумати комплекс ранкової гімнастики. |

***Конкурс ранкової гімнастики***

Ранкова гімнастика, або так звана “зарядка”, є дієвим засобом фізичного виховання школярів. Наукові дослідження багатьох авторів свідчать про те, що систематичне виконання спеціального комплексу фізичних вправ після сну позитивно впливає на стан здоров’я і фізичний розвиток дітей. Під впливом “зарядки” покращується кровообіг, зміцнюється нервова, дихальна, серцево-судинна системи, покращується діяльність органів травлення, стимулюється діяльність кори головного мозку, зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються фізичні якості і сила волі, наполегливість, терпіння, підвищується працездатність.

Виконання вправ на відкритому повітрі, водні процедури після “зарядки” сприяють загартуванню організму. Заняття ранковою гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму дня, сприяють виробленню й інших корисних звичок.

Ефективність впливу гімнастики на учнів залежить від того, наскільки вони правильно виконують вправи, дотримуються послідовності у іх виконанні і кількості повторень кожної окремої вправи.

Завдання ранкової гімнастики:

- сприяти швидкому переходу від сну до пробудження;

- підвищити розумову працездатність, створити готовність до наступної праці;

- стимулювати розвиток м’язів, що забезпечують правильну поставу, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин;

- сприяти загартуванню організму учнів.





***Конкурс фізхвилинок***

***«Дід у полечко ходив»***

Дід у полечко ходив (ходьба на місці)

Раз ходив, два ходив, три ходив.

В полі ріпку посадив

Раз садив, два садив,три садив. (нахили тулуба вперед-назад)

А тоді сидів чекав (присідання)

Вже й мороз його лякав. (стрибки)

Вже і дощик накрапав, (махи руками біля обличчя)

Вже і сонечко пекло

Вгору ріпку потягло. (підтягування)

***«Ранком»***

Оченята ми відкрили.

Встали, ліжко застелили.

Раз, два, три, чотири –

До зарядки приступили.

Не лінилися малята

Нахилятись, присідати.

На носочках походити,

Гнучко тулубом крутити.

А тепер почистим зуби.

Вмитись діткам дуже любо.

Рушничком втираймося,

На уроки ми збираймося.

***«Трава низенька-низенька»***

Трава низенька-низенька, ( Всі присіли)

Дерева високі-високі.(Піднімають руки вгору)

Вітер дерева колише-гойдає(Обертаються)

То вліво, то вправо нахиляє (Нахил вправо, вліво)

То вгору, то назад, (Потягуються вгору, назад)

То вниз нагинає. (Нагинаються вперед)

Птахи летять – відлітають, (Махають руками)

А учні тихенько за парти сідають.(Всі сідають).

***«Ми берізки і кленці»***

Ми берізки і кленці.

В нас маленькі стовбурці.(Встати)

Ми в стрункі стаєм рядки.

Виправляєм гілочки. (Руки поставили перед собою)

Ледь зіп’ялись з корінців,

Дістаємо промінців.(Руки підняти вгору)

 Ми стискаєм їх вогонь

В зелені своїх долонь. (Стискають кулачки)

Хилять свіжі вітерці

Вліво-вправо стовбурці. (Нахили тулуба)

Ще й верхівки кожен ряд

Нахиля вперед-назад. (Вправи для шиї)

***«Всі піднесли руки»***

Всі піднесли руки - раз! /потягування

На носках стоїть весь клас.

Два - присіли, руки вниз, /присідання

На сусіда подивись. /повороти головою вправо-вліво

Раз! — І вгору. /потягування

Два! - І вниз. /присідання

На сусіда подивись.

Будем дружно присідати,

Щоб ногам роботу дати.

Раз! - Піднялись.

Два! - Присіли.

Хай мужніє наше тіло.

Хто старався присідати,

Може вже відпочивати.



***Змагання з тенісу***

*Правила гри*

Гра полягає в перекиданні м'яча ударами ракетки через сітку, натягнуту упоперек столу. Грати можуть двоє або четверо. Мінімальні розміри приміщення для 1 столу — 7,7 на 4,5 м. Для гри необхідно мати: стіл, сітку, ракетку, м'яч. Гра починається з подачі м'яча одним з гравців (по долі). Після удару ракеткою по м'ячу він повинен зробити відскік від столу на стороні подаючого, перелетіти сітку, не зачепивши її, і торкнутися столу на іншій стороні. При подачі гравець, а також його ракетка і м'яч повинні знаходиться за задньою лінією столу. Подача вважається неправильною, якщо м'яч поданий над столом або з ходу .Якщо м'яч при подачі зробив відскік від столу на стороні подаючого, перелетів сітку, зачепивши її або стійки сітки, і торкнувся столу на іншій стороні, то проводять переподачу, а очко не зараховують. Кількість переподач не обмежена. Приймаючий відбиває відскочивший на його стороні м'яч назад на сторону подаючого; той, у свою чергу, відправляє його на сторону приймаючого, і так продовжується до тих пір, поки хто-небудь з гравців не припустяться помилки. Кожна помилка дає супротивнику 1 очко. Гравець виграє очко якщо супротивник: неправильно подасть м'яч; відіб'є м'яч з льоту до його дотику до столу; відіб'є м'яч за межі столу; не зможе прийняти правильно посланий м'яч; відбиваючи м'яч, чіпатиме його ракеткою більше одного разу або піймає м'яч на ракетку, а потім кине його; торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом, або зачепить сітку, стійку столу. Після кожних 2 очок подача переходить до приймаючого. Партія вважається виграною після того, як один з гравців набере 11 очок при перевазі не менше ніж в 2 очки. За рахунку 10:10 подачі чергуються після кожного очка. Після кожної партії гравці міняються сторонами і черговістю подач. Гра складається з 5 або 7 партій .



