

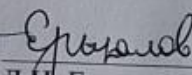
Министерство просвещения Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Спортивные праздники как средство повышения физической
подготовленности учащихся младшего школьного возраста**

Выпускная квалификационная работа

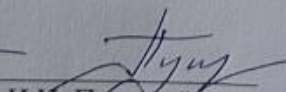
Исполнитель:

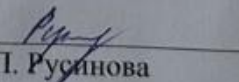
Ерыкалов Даниил Иванович,
обучающийся ФК-2031z группы
заочного отделения

03.03.2025 
Дата Д.И. Ерыкалов

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

03.03.2025 
Дата И.Н. Пушкарёва

03.03.2025 
Дата М.П. Русинова

Екатеринбург 2025

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
Введение		3
Глава 1.	Научно-теоретические основы повышения физической подготовленности у учащихся младшего школьного возраста, при проведении спортивных праздников в школе.....	6
	1.1. Анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста.....	6
	1.2. Определение основных понятий: физическая подготовленность, физические качества, спортивный праздник	12
	1.3. Виды и формы спортивных праздников в школе.....	22
	1.4. Требования и рекомендации к проведению спортивного праздника.....	28
Глава 2.	Организация и методы исследования	36
	2.1. Организация исследования	36
	2.2. Методы исследования	39
Глава 3.	Результаты исследования и их обсуждение.....	49
	3.1. Результаты изучения исходных показателей физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.....	49
Заключение		61
Список используемой литературы		65
Приложения		70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Все сложнее приобщить учащихся младшего школьного возраста к обучению физической культуре и к занятиям спортом в частности.

По последним результатам научных анализов, большая часть учащихся испытывают непрерывные учебные перегрузки и затруднения в усвоении учебных образовательных дисциплин, а так же переносят хроническую эмоциональную перегруженность, помимо всего прочего, ведут вредный образ жизни.

Кроме того наблюдается низкий уровень интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом, потому что в основном все свое свободное время, они проводят в компьютерных клубах и рядом с телевизором, и соответственно не следят за своим здоровьем.

Для решения проблемы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья детей, были разработаны спортивные праздники, которые благоприятно воздействуют на формирование детской личности и к тому же, это одна из форм вовлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Данные праздники нацелены на воспитание волевых черт характера, таких как воля, дисциплинированность, упорство, и уважение к сопернику. А самое главное то, что данные праздники формируют здоровый образ жизни у школьников и повышают уровень их двигательной активности.

Физическая культура и спорт являются одними из основных средств воспитания детей и подростков. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют гармоничному и детальному формированию личности, развитию волевых качеств, моральных устоев, росту умственной деятельности и эстетического вкуса [5].

Спортивные праздники позволяют школьникам в полной мере проявлять двигательную активность в различных видах спортивных

сорязаний, данные праздники способствуют пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта, а так же реализации потребности детей в общении, что обеспечивает, в дальнейшем, полноценное развитие ребенка. А самое главное то, что благодаря участию в спортивных праздниках дети разделяют переживания от неудач своих одноклассников, а так же радуются их достижениям, и не забывают взаимодействовать друг с другом.

Таким образом, участие детей в спортивных праздниках, оказывает положительное влияние на их воспитание, что способствует развитию интереса учеников к урокам физической культуры и формированию здорового образа жизни.

Считаю, что выбранная нами тема: «Применение спортивных праздников в школе для повышения физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста», является актуальной и востребованной на сегодняшний день.

Для учащихся младших классов спортивные праздники становятся первым шагом к систематическим занятиям физической культурой, вот почему можно с уверенностью сказать, что подобные праздники – действенное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Будущему педагогу физической культуры, необходимо знать и уметь, как правильно организовывать и проводить спортивные праздники в школе, так как правильно подготовленные и хорошо проведенные спортивные праздники в школе содействуют развитию интереса учеников к занятиям по физической культуре, а так же поддерживают и повышают физическую подготовленность [8].

Благодаря использованию спортивных праздников в школе, у детей будет возрастать физическая подготовленность, развиваться интерес к регулярным занятиям физической культурой, и по этой причине, мы сможем усилить физическую активность на уроках и внеурочных занятиях, следовательно, данные праздники будут благоприятствовать системному

развитию двигательных и психологических качеств, и формированию правильного образа жизни.

Все вышесказанное позволяет утверждать, что тема данной выпускной квалификационной работы является актуальной.

Проблема исследования: Как следует проводить и применять спортивные праздники в школе, чтобы повысить физическую подготовленность учащихся младших классов.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: средства повышения физической подготовленности учащихся.

Цель выпускной квалификационной работы: Теоретически и практически обосновать эффективность применения спортивных праздников в школе для повышения физической подготовленности учащихся.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Экспериментально обосновать и доказать эффективность применения спортивных праздников, с целью повышения физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.
3. Провести тестирования для определения уровня физической подготовленности учащихся, в ходе проведения спортивных праздников.

Структура выпускной квалификационной работы:

Материалы исследования изложены на 64 страницах, данная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы включающего 44 источника, и приложений.

Первая глава состоит из теоретического исследования и содержит обзор литературы по теме исследования. Вторая глава раскрывает организацию и методы исследования. В третьей главе мы обсуждаем результаты проведенного исследования.

Глава 1. Научно-теоретические основы повышения физической подготовленности у учащихся младшего школьного возраста, при проведении спортивных праздников в школе

1.1 Анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста

Анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста (от 7 до 12 лет) характеризуются интенсивным ростом и развитием организма. Физическое развитие детей младшего школьного возраста является важным этапом формирования их здоровья и физической подготовленности.

В этот период происходит активный рост костной и мышечной систем, совершенствуется координация движений, развиваются основные физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость [15],[32].

Учебная нагрузка и малоподвижный образ жизни могут негативно влиять на физическое состояние ребенка, поэтому особое внимание следует уделять регулярной двигательной активности. Занятия физической культурой, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению осанки и профилактике избыточного веса [30].

Рост младшего школьника увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг в год, окружность грудной клетки тоже увеличивается, улучшая ее форму и жизненную емкость легких.

Дыхательная система также развивается, увеличивается объем легких, однако дыхание остается поверхностным, что требует контроля за физической активностью.

Сердечно-сосудистая система адаптируется к возрастающим нагрузкам, но остается уязвимой к переутомлению. Масса сердца приближается к норме

взрослого (4 кг на 1 кг общего веса тела), пульс учащенный, до 84-90 ударов в минуту.

Наблюдается высокая активность обменных процессов, связанная с большим количеством крови по отношению к весу тела (9%), а так же происходят большие затраты энергии из-за значительной мышечной активности и роста тканей.

Мышечная система развивается неравномерно: крупные мышцы формируются быстрее, чем мелкие, что влияет на координацию движений и мелкую моторику. Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, что может приводить к нарушению осанки [40].

В этот период происходит активное формирование костной системы, однако кости остаются гибкими и податливыми, что требует внимательного отношения к осанке и физическим нагрузкам. Кости скелета, особенно позвоночника, податливы к внешним воздействиям, особенно высока вероятность искривления позвоночника при длительных статических нагрузках [29].

Нервная система младших школьников отличается высокой пластичностью, что способствует быстрому усвоению новой информации, но также делает детей восприимчивыми к перегрузкам. Эмоциональная сфера неустойчива, что требует создания комфортной психологической среды.

К 8-9 годам завершается анатомическое формирование головного мозга. Постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий», определяющие индивидуальные психологические особенности.

Восприятие внешней действительности несовершенно, внимание непроизвольное и легко отвлекаемое.

Данные особенности важно учитывать при организации занятий и тренировок для младших школьников, чтобы обеспечить их гармоничное физическое и умственное развитие.

Младший школьный возраст часто называют вершиной детства, а все потому, что ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Постепенно ребенок начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, и у него появляется другая логика мышления, учение для него — значимая деятельность.

В процессе обучения в школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус, у него начинают меняться интересы, ценности, а так же весь уклад его жизни [21].

Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его физические возможности и интересы. Постепенное увеличение нагрузок, правильное питание и соблюдение режима дня помогут обеспечить гармоничное развитие. Родителям и педагогам необходимо создавать условия для активного образа жизни, формируя у детей привычку к физической культуре и здоровому образу жизни [29].

В период младшего школьного возраста у детей происходят серьезные изменения не только в физическом развитии, но и в психическом развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, устанавливается сложная система взаимоотношений со своими ровесниками и взрослыми.

Ключевой функцией в младшем школьном возрасте становится мышление, у ребенка появляются логически верные рассуждения.

Активно совершенствуются и преобразовываются сами мыслительные процессы, осуществляется скачок от наглядно - образного мышления, к словесно логическому мышлению [21].

Восприятие младших школьников — это психический процесс, связанный с созданием целостного образа объекта, оказавшего воздействие на анализаторы организма.

Восприятие в младшем школьном возрасте тесно связано с эмоциями, ребенок воспринимает окружающий мир не безразлично, многое его радует или огорчает. Поэтому школьник обращает главное внимание на то, что

возбуждает у него чувства, интерес, а не на то, что важно само по себе, хотя и не вызывает эмоций. Этим объясняется, что ребенок иногда указывает в предметах на такие детали, которые взрослыми не замечаются, так как не имеют существенного значения [38].

Восприятие формируется постепенно. На разных возрастных этапах развития ребенка оно имеет разный уровень функционирования, что обуславливает положение его в основу методик обучения и воспитания.

1. В первом-втором классе, процесс восприятия характеризуется слабой дифференциацией. Дети не всегда могут отличить объекты со сходными признаками, путают их. В усвоении учебного материала наблюдаются ошибки в письме — пропуск, замена букв, что свидетельствует о неразвитости слухового восприятия. Наглядная информация запоминается хорошо, но восприятие лишено интерпретации и истолкования увиденного.

2. В третьем классе, происходит освоение учащимися техники восприятия. Ребёнок учится смотреть, слушать и тактильно воспринимать объекты, делая эти процессы более осознанными, целенаправленными и координированными.

3. В четвёртом классе, наблюдается развитие избирательности восприятия. Учащиеся контролируют своё восприятие, акцентируя внимание на более интересных, значимых для них объектах. Это касается и восприятия учебного материала: оно производится легко и свободно с теми данными, которые чем-то увлекли, зацепили ребёнка.

Также особенностью развития восприятия младших школьников является неразвитость чувства времени. Оно формируется постепенно в ходе учебной деятельности, соблюдения режимных моментов, как в обучении, так и в домашних условиях.

В младшем школьном возрасте ребенок испытывает трудности в обучении именно из-за неумения управлять вниманием, его не сформированности. Внимание младшего школьника характеризуется малой устойчивостью (10–15 минут), малым объемом, слабым распределением и

концентрацией, неразвитой переключаемостью, преобладанием непроизвольного внимания. Преподавание в начальных классах должно быть интересным, эмоциональным, с широким применением наглядности. Обычно в 1 и во 2 классах через каждые 10–15 минут надо менять вид деятельности, чтобы предотвратить утомление, нельзя давать материал большой по объему и такой, восприятие которого требует высокого уровня распределения внимания. Необходимо с детьми этого возраста чередовать виды работ. [24]

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов, основная из них - слабость произвольного внимания.

Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание, всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны [39].

Память младших школьников имеет преимущественно непроизвольный характер. Это означает, что дети запоминают в основном яркое, интересное, громкое, то, что движется. Запоминание и припоминание происходят независимо от их воли и сознания.

В процессе обучения память младших школьников развивается, ребёнок начинает осознавать особую мнемическую задачу и отделять её от всякой другой. Уже в первом классе у детей появляется необходимость что-то запомнить буквально, что-то выучить механически, что-то пересказать своими словами и тому подобное [38].

Младшие школьники ещё неполно и не всегда точно осознают свои эмоциональные состояния и не всегда правильно понимают чужие переживания

Для младших школьников характерна лёгкая «заразительность» эмоциональными переживаниями других людей.

В младшем школьном возрасте эмоциональная сфера существенно усложняется и дифференцируется — появляются сложные высшие чувства:

нравственные (чувство долга, любовь к Родине, товарищество, гордость, ревность, сопереживание), интеллектуальные (чувство сомнения в правильности решения, чувство уверенности в правильности доказательства, любознательность, удивление, интеллектуальное удовольствие), эстетические (чувство прекрасного, чувство красивого и безобразного, чувство гармонии) [10].

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями, прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина всего этого – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения [38].

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности.

Нередко наблюдается капризность, упрямство, обычная причина их – недостатки семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа [41].

Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо.

Младшие школьники очень эмоциональны, так как всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Кроме того, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление.

Стоит так же отметить, что, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления [13].

В завершении данного раздела отметим, что преподавателю физической культуры, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности.

1.2 Определение основных понятий: физическая подготовленность, физические качества, спортивный праздник

В детском возрасте физическая подготовленность играет ключевую роль в формировании здоровья и развития детей младшего школьного возраста, основной упор делается на общее физическое развитие, развитие координации, гибкости и выносливости, что несомненно, является важным аспектом их совершенствования [32].

Рекомендуется так же включение разнообразных физических активностей, игровых элементов, чтобы привить интерес к спорту и движению [21].

Сохранение и укрепление здоровья младшего школьника неразрывно связано с физическим развитием, соответственно, в первую очередь физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма, а так же уровень развития физических качеств, который приобретает человек в процессе занятий физической подготовкой.

Повышение уровня физической подготовленности является неотъемлемой частью развития младших школьников занимающее особое место в подготовке детей к взрослой жизни [18].

Физическая подготовленность понимается как уровень развития основных физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, быстрота и ловкость, необходимых для овладения новыми движениями и успешного выполнения различных физических задач. Это комплексное состояние, отражающее степень готовности человека к физической активности и его способность адаптироваться к физическим нагрузкам [32].

К.Л. Чернов, физической подготовленностью называет «связанную систему знаний, умений, навыков, качеств, свойств функциональных систем, определяющую уровень квалификации человека в некоторой профессии».

Ю.И. Смирнов трактует физическую подготовленность как «комплексный результат подготовки, выражающийся в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена, его специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных навыков, умений и спортивных знаний».

В ряде литературных источников физическую подготовленность характеризуют совокупностью таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Определение физической подготовленности включает в себя не только уровень развития физических качеств, но и уровень здоровья, адаптацию к физическим нагрузкам, а также психологический аспект – мотивацию и настроение человека к занятиям физической активностью [21].

Физическая подготовленность представляет собой комплексное состояние организма, характеризующееся высоким уровнем функциональных возможностей, физического развития и двигательных навыков. Она является основой для достижения успеха в различных видах деятельности, будь то спорт, профессиональная деятельность или повседневная жизнь. Физическая подготовленность включает в себя такие компоненты, как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация и ловкость. Каждый из этих элементов играет важную роль в поддержании здоровья и повышении качества жизни [11].

Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, повышению иммунитета и снижению риска развития хронических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психоэмоциональное состояние, помогая справляться со стрессом и улучшая настроение.

Для достижения оптимального уровня физической подготовленности важно соблюдать сбалансированный подход, включающий разнообразные упражнения, правильное питание и достаточное восстановление. Только систематическая работа над собой позволяет поддерживать тело в тонусе и достигать поставленных целей [18].

Физическая подготовленность является важным аспектом нашей жизни, она способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, улучшению физической формы и общего самочувствия.

Важно помнить, что физическая подготовленность зависит от множества факторов, включая генетику, образ жизни и питание, поэтому, чтобы быть физически подготовленным, необходимо уделять внимание всем этим аспектам и стремиться к постоянному улучшению своих показателей [18].

Физическая подготовленность играет ключевую роль в обеспечении здоровья человека, она способствует укреплению организма, повышению иммунитета и сопротивляемости к различным заболеваниям, поэтому регулярные физические тренировки и поддержание хорошей физической формы должны стать неотъемлемой частью нашей жизни [21].

И не стоит забывать о том, что развивая физические качества, достигается высокая физическая работоспособность.

Самое благоприятное время воспитания физических качеств, это конечно же школьный возраст, и несомненно очень важно при организации учебно-тренировочного процесса учитывать половые, возрастные, индивидуальные особенности учащихся [40].

В настоящее время для характеристики двигательных возможностей человека используют термины «физические способности» и «физические качества», нас в данном случае, интересует второй термин, «физические качества».

Физические качества это достаточно сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные, скоростно-силовые и временные характеристики движения учащихся [40].

Физические качества, по существу, являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости.

Физические качества человека представляют собой совокупность врожденных и приобретенных свойств организма, определяющих его способность к выполнению различных видов деятельности. К ним относятся сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость и координация.

Физические качества детей младшего школьного возраста играют важную роль в их физическом развитии, в достижении успеха как в спорте, а так же в повседневной жизни, и общем благополучии [4].

В младшем школьном возрасте дети активно развиваются физически, и важно уделять внимание развитию следующих качеств:

Сила – способность проявлять максимальное усилие в короткий промежуток времени [44].

Рекомендации по развитию силы: Укреплять основные группы мышц через упражнения с собственным весом, использование легких гантелей и резинок. Важно уделять внимание симметричному развитию мышц правой и левой сторон тела для предотвращения искривления позвоночника.

Быстрота – это способность выполнять двигательное действие, с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени) [17].

Рекомендации по развитию быстроты: Использование подвижных игр, эстафет, упражнений с бросками и ловлей мяча. Важно учить детей

регулировать скорость своих движений и развивать двигательную реакцию через элементы неожиданности.

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности. Различают два вида выносливости: общую и специальную [2].

Под общей выносливостью понимается, способность организма выполнять различные виды деятельности продолжительное время и противостоять утомляемости. Чем лучше развита общая выносливость, тем дольше человек сможет выдерживать длительные нагрузки в различных спортивных дисциплинах или сферах профессиональной деятельности.

Под специальной выносливостью рассматривается, способность противостоять утомлению при выполнении определенных спортивных упражнений и во время выступления в соревнованиях на конкретной дистанции.

При аэробной нагрузке организм использует поступающий при дыхании кислород для окисления внутренних источников энергии – жиров и углеводов.

Во время анаэробной работы с максимальным усилием организм не может полноценно использовать поступающий с дыханием кислород, поэтому начинает интенсивнее работать в бескислородном режиме, при котором в мышцах начинает накапливаться молочная кислота.

Скоростная выносливость необходима спортсмену для достижения координации мышечных сокращений, то есть он должен быть в состоянии выполнять продолжительную работу без потери скорости и нарушений техники.

Силовая выносливость отражает способность спортсмена поддерживать сократительную силу мышц в процессе продолжительной работы высокой интенсивности.

Рекомендации по развитию выносливости: Проведение игр с кратким повторением действий и непрерывным движением, например, эстафеты с

бегом, подвижные игры с чередованием активных и менее активных действий. Важно избегать перегрузок.

Гибкость - это способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

Рекомендации по развитию гибкости: Регулярные упражнения на растяжку, такие как наклоны, шпагаты, и упражнения с фитболом. Работа над гибкостью в этом возрасте особенно эффективна и помогает предотвратить травмы.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [4].

Рекомендации по развитию ловкости: Выполнение упражнений на равновесие, акробатические элементы, игры с изменением направления движения. В этом возрасте дети легко осваивают сложные движения, поэтому важно использовать эту возможность для развития координации.

Дополнительные рекомендации:

Симметричное развитие мышц: Уделять внимание равномерному развитию мышц правой и левой сторон тела для формирования правильной осанки.

Волевые качества: Формировать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность и решительность через разнообразные и интересные упражнения.

Режим дня и личная гигиена: Обучать детей основам личной гигиены и правильного режима дня, влиянию физических упражнений на здоровье и развитие.

Эти аспекты помогут обеспечить гармоничное физическое развитие детей младшего школьного возраста и заложить основу для их дальнейшего здорового образа жизни.

Соответственно за счет того, что мы развиваем такие физические качества как, сила, выносливость, быстрота, ловкость, выносливость,

координация, мы тем самым повышаем физическую подготовленность учащихся младшего школьного возраста [40].

Развитие физических качеств требует систематических тренировок, сбалансированного питания и восстановления. Их совершенствование не только повышает физическую подготовленность, но и укрепляет здоровье, формирует устойчивость к стрессам и улучшает качество жизни в целом.

Преподаватель по физической культуре постоянно должен творчески подходить к выбору методов воспитания физических способностей занимающихся, учитывать природный индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренных программой по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности [1].

Так же не стоит забывать о физкультурно-спортивных мероприятиях, так как спортивные праздники и развлечения могут помочь сплотить детей и родителей, ведь именно зрелищные и яркие спортивные мероприятия способны вызывать положительные эмоции, пропагандировать здоровый образ жизни и физическую культуру [14].

Спортивный праздник — это масштабное мероприятие, посвящённое популяризации физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Он объединяет людей разных возрастов, профессий и интересов, создавая атмосферу единства и радости. Такие праздники включают в себя соревнования, показательные выступления, мастер-классы и развлекательные программы, направленные на вовлечение участников и зрителей в активную деятельность. Они способствуют укреплению духа соперничества, развитию командного взаимодействия и пропаганде спортивных ценностей.

Спортивный праздник — это не только демонстрация физических достижений, но и возможность для каждого почувствовать себя частью большого движения, вдохновляющего на новые свершения. Эстафеты, забеги, прыжки и метания — каждый вид состязаний становится маленькой историей, наполненной эмоциями и волей к победе. Дети смеются, участвуя в весёлых стартах, а взрослые вспоминают свои спортивные достижения.

С помощью проведения данных мероприятий можно с легкостью повысить настроение, усвоить новые навыки и укрепить здоровье учащихся.

В толковом словаре Ожегова С.И, представлено следующее определение словосочетания «Спортивный праздник»: - это день торжества, радости игр и развлечений, установленный в честь или в память кого или чего-нибудь».

В словаре средневековой культуры, сказано, что «спортивный праздник» это, важное событие, означавшим освобождение от повседневных структур бытия, выключение из обыденной жизни, преодоление банальности, повседневности и бегство от нее.

Обратившись к справочной литературе, мы нашли следующие определения понятия «спортивный праздник»: это всегда положительные эмоции, радостное настроение, веселые соревнования, искренний радужный смех, удивление и восторг, а положительные эмоции, творчество – важнейший фактор оздоровления» [20].

Иное значение словосочетания «спортивный праздник»: это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, которые проводятся в разное время года с учащимися объединенных классов, для демонстрации достижений школьного коллектива, подведение итогов за определенный период работы».

Спортивный праздник - одна из форм привлечения взрослых и детей к систематическим занятиям спорта.

Спортивный праздник проводится в форме соревнований и направлен на воспитание любви к спорту, потребности вести здоровый образ жизни.

Целью спортивного праздника является формирование культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья через участие в спортивно-оздоровительном мероприятии [20].

Школьный спортивный праздник можно провести и на свежем воздухе и в спортивном зале. Большую радость детям доставит выездной спортивный

праздник на природе, например, на территории удобно расположенного к вам детского лагеря или дома отдыха.

В ясный морозный день зимний спортивный праздник лучше провести на территории школы, а вот летом или осенью, при хорошей погоде, можно рассматривать близлежащий парк или стадион.

Спортивный праздник для младших в спортивном зале - это всегда веселые аниматоры, красочный реквизит, необычные задания, веселые эстафеты, которые приносят большую пользу, и в то же время становятся любимым развлечением для школьников.

Спортивные праздники и соревнования для детей младшего школьного возраста – это одна из самых интересных и увлекательных форм внеклассной работы в школе [33].

Спортивный праздник для младшего школьника – это синтез физического и эмоционального напряжения, которого так недостает нашим детям в обычной жизни. В ходе спортивных состязаний молодые бойцы имеют возможность проявить свои скрытые качества, испытать чувство чемпионства, которое нередко недостижимо в учебе [37].

Завершается праздник награждением победителей, но главный приз — это радость, здоровье и единство, которые дарят такие моменты. Спортивный праздник — это не просто соревнование, это праздник жизни, где каждый становится частью чего-то большего [20].

Физкультурно-спортивный праздник — это яркое и веселое мероприятие, которое объединяет людей вокруг здорового образа жизни и активности. Организация такого праздника позволяет людям принять участие в различных физических и спортивных активностях, повысить свою физическую форму и насладиться атмосферой спортивного соперничества.

Проведение физкультурно-спортивного праздника требует определенного планирования и организации, и важно подготовить интересные и разнообразные мероприятия, которые будут привлекательны для различных возрастных групп и уровней физической подготовки. Кроме

того, необходимо создать комфортные условия для участников — оборудовать спортивные площадки, предоставить необходимое оборудование и провести инструктаж по безопасности.

Физкультурно-спортивный праздник — это отличный способ не только повысить физическую активность и здоровье людей, но и укрепить коллективные связи, так как такое мероприятие способствует формированию командного духа, развитию сотрудничества и товарищества, а также помогает улучшить настроение и повысить общую работоспособность [37].

Физкультурно-спортивные праздники имеют большое значение для людей. Во-первых, они способствуют укреплению физического здоровья и улучшению физической формы участников, а регулярная физическая активность помогает повысить выносливость, укрепить мышцы и суставы, улучшить координацию движений и общую физическую подготовку.

Во-вторых, физкультурно-спортивные праздники способствуют развитию командного духа, сотрудничества и спортивной культуры участников, а популярные игры и соревнования, которые проводятся на таких праздниках, помогают развить навыки командной работы, учиться доверять друг другу, работать вместе и справляться с трудностями в коллективе [33].

В-третьих, физкультурно-спортивные праздники способствуют активному отдыху и развлечению участников, а самое главное, что они помогают снять стресс, улучшить настроение и повысить самооценку.

Участники имеют возможность отдохнуть от повседневной рутины, пообщаться с друзьями и коллегами, а также получить удовольствие от занятий спортом и активной деятельности.

Физкультурно-спортивные праздники являются важной частью здорового образа жизни и позволяют пропагандировать активный и спортивный образ жизни среди молодежи и взрослых. Они помогают сформировать у людей позитивное отношение к физической активности, спорту и здоровому образу жизни в целом, а самое важное при проведении

спортивного праздника - это опыт и знание физиологических и возрастных особенностей участников.

Такие праздники повышают физическую силу, укрепляют и сплачивают детский коллектив, ведь именно в процессе соревнований дети лучше всего себя проявляют. Ребенок, не подозревая, в виде забавной игры, развивает и совершенствует физические и морально-волевые качества, он учится дружить, сопереживать, приходить на помощь, когда это нужно, учится проигрывать и побеждать [42].

Спортивный праздник – это совокупность искусства и спорта, так как просвещение, творчество, отдых человека соединяются с занятиями физкультурой и спортом.

Такое соединение особенно важно сегодня, когда интенсификация труда и психологическое напряжение определяют необходимость физической разрядки, снятия утомления средствами рекреативно-оздоровительной деятельности

В итоге, физкультурно-спортивный праздник является интересным и полезным событием, которое способствует развитию физической активности, формированию командного духа и позитивного отношения к спорту, так как именно подобного рода праздники приносят удовольствие участникам и помогают им улучшить свое физическое и психологическое состояние [14].

1.3 Виды и формы спортивных праздников в школе

Спортивные праздники проводятся с целью полноценного формирования здорового образа жизни школьников, повышения двигательной активности, спортивных достижений [8].

Спортивные праздники в школе могут быть организованы в различных формах и видах [20], в зависимости от целей и задач мероприятия.

Перечень основных классификаций и видов спортивных праздников:

1. *По целям и задачам:*

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ):

1. Эстафеты, подвижные игры (индивидуальные и командные), а так же конкурсы для младших школьников и детей постарше.

Формирование интереса к событиям в мире спорта:

1. Эстафеты, командные игры, а особый интерес вызовет приглашение знаменитых спортсменов для обмена опытом

Для поднятия настроения:

1. Забавные увеселительные конкурсы, шуточные соревнования с использованием смешного реквизита.

Для развития творческой активности и спортивных достижений:

1. Демонстрация спортивных достижений учащихся и воспитание нравственных и морально-волевых качеств.
2. *По двигательному содержанию:*

Комбинированные праздники:

1. Сочетание строевых, гимнастических и иных упражнений из подвижных игр.

Праздники, основанные на спортивных играх:

1. Футбол, баскетбол, волейбол и другие популярные виды спорта

Праздники, основанные на спортивных упражнениях:

1. Различные физические задания и упражнения, направленные на развитие конкретных физических качеств
3. *По месту проведения:*

На стадионе:

1. Проведение мероприятий на больших спортивных аренах

На спортивной площадке:

1. Специально оборудованные места для спортивных соревнований и игр.

В естественных условиях:

1. На природе, в парке, у леса, особенно полезно в летнее время, но возможно и зимой при наличии специального обмундирования

В бассейне:

1. Плавательные соревнования и водные игры

Примеры мероприятий:

День защитника Отечества:

1. Эстафеты, перетягивание каната, показательные выступления

Международный женский день:

1. Конкурсы, подвижные игры, шуточные соревнования

Летние спортивные праздники на свежем воздухе:

1. Комбинированные праздники с элементами гимнастики и подвижных игр

Зимние праздники в спортивном зале:

1. Командные игры и спортивные упражнения

Эти виды и формы спортивных праздников помогают разнообразить досуг учащихся, способствуют популяризации физической культуры и здорового образа жизни, а также развивают физические и морально-волевые качества школьников [8],[31].

Так же к видам спортивных праздников относятся: командные соревнования для детей (спартакиады, турниры, чемпионаты), семейные соревнования (в отличие от первого вида, команды участники состоят из родителей и детей), личные первенства, конкурсы (кроме предложенных на самом мероприятии заданий, предлагается подготовить дома творческий номер), чествования (мероприятие, посвященное дню рождения или достижению результата участников) [19].

Спортивные праздники в школе представляют собой яркие и значимые мероприятия, направленные на популяризацию физической культуры и здорового образа жизни среди учащихся. Они могут принимать различные формы и виды, адаптированные под возрастные группы и интересы школьников.

Одним из популярных видов является спортивный фестиваль, где участвуют команды разных классов, соревнуясь в эстафетах, играх и творческих конкурсах. Такие мероприятия часто сопровождаются тематическими украшениями, музыкой и награждениями.

День здоровья — ещё одна форма спортивного праздника, включающая массовые зарядки, мастер-классы по различным видам спорта и оздоровительные акции. Это способствует укреплению командного духа и мотивации к занятиям физической активностью.

Особое место занимают тематические спортивные праздники, посвящённые определённым событиям или видам спорта, например, Олимпийским играм или футбольным турнирам. Они позволяют школьникам погрузиться в атмосферу соревнований и узнать больше о спортивной истории [8].

Таким образом, спортивные праздники в школе не только развивают физические способности, но и воспитывают у учащихся чувство коллективизма, дисциплины и стремления к достижению целей.

Спортивные соревнования и спортивные праздники являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию. Они содействуют систематическим занятием, повышают физическую подготовленность учеников, сплачивают коллектив [3].

Спортивный праздник – это яркое красочное зрелище, так как зачастую именно зрелищные мероприятия несут определённые эстетические и правовые функции, удовлетворяющие духовные запросы людей.

Спортивный праздник носит не просто информационный характер, но и служит эффективным средством пропаганды физкультуры и спорта [22].

При организации и проведении спортивных соревнований и праздников необходимо принимать во внимание разный уровень физической подготовленности учащихся, так как неспособность выполнить то или иное физическое упражнение снижает уровень заинтересованности и мотивации ребенка в участии данного мероприятия.

В современных условиях, когда особенно большое значение придается духовному развитию личности, организация школьных спортивных праздников требует особого внимания. При этом надо помнить, что

спортивный праздник – лишь часть многогранной работы с детьми и учитель планируя их проведение, должен умело включать их в систему воспитательного процесса в начальных классах [35].

Другой формой внеклассной физкультурно-оздоровительной работы являются спортивные вечера, которые могут проводиться несколько раз в году, например, после каждой учебной четверти. Спортивные вечера в школе обычно посвящаются разным событиям, например – подведению итогов спортивной работы за год, достижениям команды школы или отдельных спортсменов. Это наиболее удобное мероприятие для поощрения физкультурников и спортсменов школы, для вовлечения в систематические занятия физкультурой учащихся [22].

Важно, чтобы спортивные вечера готовили и проводили сами школьники, так как именно в процессе подготовки ребята узнают много нового, интересного, расширяют свой кругозор, приобретают навыки в организации игр, викторин и развлечений. К проведению вечера можно привлечь участников художественной самодеятельности и обязательно физкультурный актив, желательно приглашать известных тренеров и спортсменов [32].

Мы считаем, что самым актуальным методом в физическом воспитании является соревновательно-игровой метод, так как он является универсальным и проверенным средством усиления двигательной деятельности, как на уроках, так и во время внеурочной деятельности, за счет подключения энтузиазма учащихся.

Проведение спортивно-массовой работы, дней здоровья и элементарного активного отдыха является необходимым условием для воспитания здорового подрастающего поколения, так как именно такая деятельность позволяет в полной мере реализовать программу сохранения здоровья школьников и развитие их физических способностей [20].

Современный спорт в нашей стране, для которого характерны массовость и исключительно высокий уровень спортивных достижений,

привлекает как зрелище миллионы людей. Это могут быть такие крупные мероприятия, как олимпиады, фестивали, спортивные парады, показательные выступления, детские спортивные праздники, а также обычные спортивные соревнования («Весёлые старты», эстафеты, итоговые состязания) [9].

Спортивные праздники следует рассматривать как специфическую форму деятельности и самодеятельности людей по удовлетворению потребностей в занятиях физическими упражнениями и активном отдыхе на фоне положительных эмоций.

Спортивные праздники таят в себе огромный потенциал для телесного и духовного оздоровления людей, для их активного отдыха [22].

Самое главное, что данные праздники несут в себе очень мощный пропагандистский, воспитательный, и образовательный вклад на людей, так как могут осуществить общекультурные и специфические функции физической рекреации и способствовать проявлению творческих сил человека [20].

Подводя итог по данному пункту, можно утверждать, что спортивные праздники, проводимые школой, - один из наиболее эффективных путей привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Такие мероприятия способствуют воспитанию коллективизма, сопричастности, чувства гордости за свою школу, и самое главное, что учащиеся учатся соблюдать традиции школы и приобщаться к ее истории [36].

Таким образом, спортивные праздники должны быть результатом регулярной, систематической работы с учащимися, так как данные мероприятия способствуют приобщению учеников к физической культуре и спорту.

1.4 Требования и рекомендации к проведению спортивного праздника

Спортивный праздник это мероприятие, которое включает в себя множество подвижных конкурсов и эстафет, ведь именно такой праздник можно провести во дворах, на стадионе, на природе, а участниками соревнований могут быть и взрослые, и дети, и даже целые семьи [33].

Чтобы завлечь взрослых и детей на мероприятия следует учесть следующие аспекты:

1. Мероприятие должно быть актуальным и интересным, то есть это может быть своего рода интерактив, новые технологии, приглашённые гости.
2. Род таких мероприятий должен быть направлен на развитие личности детей, молодых людей, взрослых или же способствовать его социализации в среде.

Для организации спортивного праздника необходимо выбрать тематику, например: олимпийскую, веселую, физкультурную, космическую.

Затем нужно составить сценарий спортивного праздника: подобрать подходящее место, продумать его оформление, сделать эмблему, подобрать подходящие конкурсы и развлечения [8].

Организация спортивного праздника для детей младшего школьного возраста — это яркое и запоминающееся событие, которое способствует развитию физической активности, командного духа и положительных эмоций. Для успешного проведения мероприятия важно тщательно продумать программу, включив в неё разнообразные эстафеты, конкурсы и игры, адаптированные под возраст участников.

Организация спортивного праздника — это искусство, требующее тщательной подготовки, креативного подхода и слаженной работы команды.

Начинается всё с концепции: важно определить цель мероприятия, будь то популяризация здорового образа жизни, объединение коллектива или поддержка профессиональных спортсменов. Далее разрабатывается

программа, включающая разнообразные активности: от массовых забегов и эстафет до показательных выступлений и мастер-классов [33].

Особое внимание уделяется локации — стадиону, парку или спортивному залу, который должен быть оборудован всем необходимым для комфорта участников и зрителей. Не менее важны атрибуты праздника: яркая афиша, награды, музыкальное сопровождение и, конечно, атмосфера, которая заряжает энергией и вдохновляет [6].

Начинать праздник лучше с торжественного открытия, где ведущий приветствует детей и объясняет правила. Затем можно перейти к весёлым стартам: бег с мячом, прыжки через обруч, передача эстафетной палочки. Обязательно включите командные игры, такие как перетягивание каната или футбольные матчи, чтобы развить у ребят чувство сплочённости [42].

Так же стоит сделать акцент на музыкальном сопровождении и красочном оформлении площадки. В завершение праздника необходимо наградить всех участников медалями, грамотами или сладкими призами, чтобы каждый ребёнок почувствовал себя победителем. Такое мероприятие не только укрепит здоровье детей, но и подарит им массу радостных впечатлений [36], [33].

Ключевой момент — вовлечение аудитории. Интерактивные зоны, конкурсы и фотосессии помогут каждому почувствовать себя частью события [28].

Примерная структура спортивного праздника состоит из трех частей:

Открытие спортивного праздника. Возможные способы начала мероприятия: подъем флага, парад команд-участников, пение гимна, фигурная спортивная маршировка. При условии, что территория спортивного праздника большая, можно организовать пробежку всех участников мероприятия. Ярким событием может стать появление аниматоров в ростовых куклах — символах спортивного праздника или сказочных героев.

Возможен сигнал пожарной тревоги или приглашение по

громкоговорителю принять участие в спортивном празднике всех желающих, а особенно самых сильных и самых смелых.

Основная часть праздника. На этом этапе решается главная задача спортивного мероприятия. В зависимости от поставленной задачи подбираются конкурсы, игры, виды соревнований. Необходимо задействовать всех участников. Индивидуальное участие в порядке очереди должно быть логически продумано и зафиксировано в сценарии. Для того, чтобы задействовать каждого участника команды, можно раздать цветные жетоны и впоследствии вызывать для участия в конкретном конкурсе обучающихся с определенным цветом жетона. Также, жетоны можно сделать в форме животных, геометрических фигур. Чтобы команды оказались в равных условиях, при раздаче жетонов необходимо учитывать индивидуальные физические способности обучающихся, их пол и физиологические особенности [33].

Активная деятельность каждого обучающегося на спортивном празднике является важным фактором эффективности образовательной и воспитательной работы школы. Организаторам спортивного праздника необходимо проследить, чтобы каждый обучающийся стал участником хотя бы в одном конкурсе. Дети должны все вместе или командами в порядке очереди участвовать в разных испытаниях, согласно сценарию, помогать ведущим и организаторам праздника [28].

Если спортивный праздник носит ярко выраженный соревновательный характер, то важно своевременное оценивание и подведение индивидуальных и общекомандных результатов. Члены жюри выбираются заранее и приглашаются на спортивный праздник. Жюри состоит из трех-пяти человек [42].

Спортивные праздники являются очень эффективным средством вовлечения учащихся к организованным систематическим занятиям физической культурой и спортом. Принимая участие в таких мероприятиях, учащиеся развиваются, демонстрируют двигательную активность, которая

оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам, а так же у детей вырабатывается самостоятельность и проявляется инициатива в действиях [26].

Физкультурные праздники, в зависимости от поставленных задач, могут проводиться одновременно для всей школы, для параллели классов или для группы классов [33].

При составлении программы физкультурных праздников, необходимо придерживаться следующих задач [16]:

1. Осуществлять пропаганду физической культуры и спорта.
2. Способствовать выявлению желающих заниматься различными видами спорта, а так же их патриотическому и нравственному воспитанию.
3. Дать возможность определить свой уровень физического развития.
4. Выявить сильнейших спортсменов.

При разработке сценария можно опираться на разработки С.А. Шмаковой, М.В. Видякина, Т.С. Яковлевой, С.П. Афанасьевой, Т.Я. Кедринной, и О.Н. Козак [8],[23].

Тематика спортивного праздника зависит от следующих моментов:

1. Сезонности.
2. Возрастных особенностей участников.
3. Материально-технической базы образовательной организации.
4. Заинтересованности обучающихся.

Все этапы спортивного праздника тщательно прорабатываются и отражаются в сценарии. Продолжительность спортивного праздника для детей младшего школьного возраста составляет полтора-два часа, но не более двух часов, так как у обучающихся наступает переутомление и снижается их физическая активность.

Дата и сроки проведения спортивных мероприятий зависят от календарного графика мероприятий образовательной организации.

Например: «День здорового образа жизни». В содержание данного спортивного праздника могут входить несколько разнообразных частей:

1. Выступления участников с театральной или танцевальной постановкой.
2. Эстафеты, спортивные состязания, подвижные игры.

Сценарий спортивного праздника должен быть разработан при соблюдении следующих условий:

1. Чередование игр с высокой эмоциональной напряженностью и физической нагрузкой с релаксационными играми;
2. Задания участникам должны делиться на индивидуальные и командные;
3. Оценка проявления себя в испытаниях обучающихся должна учитывать физические особенности каждого ребенка;
4. Включение заданий и игр, знакомых детям младшего школьного возраста, которые вызывают у них положительные эмоции.
5. По возможности, использовать детскую музыку, мультипликационных и сказочных персонажей.
6. Постепенное наращивание нагрузок как физических, так и психологических.

Спортивные праздники являются эффективным методом приобщения учащихся к физической культуре и спорту, способствуют повышению уровня их физической подготовленности, воспитывают полезные двигательные умения и навыки, стимулируют интерес к более серьезным занятиям физической культуры и спортом в частности [20].

Несомненно, что регулярное проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в школах способствует увеличению интереса детей, подростков и молодежи к занятиям физической культурой и спортом [27],[12].

Спортивная целеустремленность, оптимизм, жизнеутверждающая позиция и вместе с тем масштабность, красочность, образность решения

темы и идеи предают яркую эмоциональную окраску спортивным праздникам [35].

Особое внимание мы уделили рекомендациям, которые должны присутствовать при проведении и организации спортивных праздников в школе.

Для успешного проведения спортивного праздника необходимо учитывать ряд требований и рекомендаций, которые помогут обеспечить безопасность участников, повысить уровень организации и создать позитивную атмосферу [42].

Разработка положения о проведении и программы праздника состоит из: целей и задач мероприятия, указания места и времени проведения, а так же описание формата и правил мероприятия.

Программа праздника включает в себя: разработка расписания мероприятий, включение разнообразных видов соревнований и игр, а так же распределение времени и этапов мероприятия.

Организационная часть состоит из торжественного построения, открытия праздника и приветствия и представление команд.

Разминка включает в себя 2-3 несложные игры или эстафеты общеразвивающего характера.

Основная часть, это, как правило, разнообразные сложные игры и эстафеты, чередование игр с высокой физической и эмоциональной нагрузкой, перерывы с конкурсами для зрителей и болельщиков, а так же спортивно-показательные выступления.

Восстановление участников происходит за счет 1-2 игр с малой и средней двигательной активностью.

Заключительная часть состоит из построения команд, подведения итогов и награждения победителей и участников праздника.

Руководитель праздника должен заранее продумать все организационные моменты, правильно расположить команды, организовать места для отдыха участникам и подобрать состав судейской коллегии.

Важно подготовить музыкальное сопровождение для всех моментов праздника, а так же обеспечить качественное звучание.

Постепенное возрастание нагрузки должно начинаться с игр на ловкость и быстроту, а после переходить к заданиям, требующих развития других физических качеств. Следует чередовать игры с высокой физической нагрузкой и эмоциональным наклоном с заданиями, направленными на снятие напряжения, а так же включать детям знакомые им задания с новыми атрибутами, музыкой и персонажами [36],[27].

Необходимо подготовить призы для победителей и участников, но при этом учесть возрастные и индивидуальные особенности участников, а во время торжественной церемонии награждения обязательно отметить достижения всех участников.

Особое внимание нужно уделить вопросу безопасности и здоровью участников мероприятия, профилактике травматизма и заболеваний. Следует обеспечить наличие медицинского персонала, подготовить аптечки первой помощи, а так же организовать и обеспечить медицинскую помощь участникам.

И не маловажным моментом на мероприятии является соблюдение санитарно-гигиенических условий.

Пристальное внимание стоит так же обратить на меры по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей при проведении массовых мероприятий.

Массовые мероприятия разрешается проводить на спортивных сооружениях, принятых и введенных в эксплуатацию в соответствии с требованиями действующих нормативных актов Федерального органа исполнительной власти по делам строительства, а также зарегистрированных в установленном порядке, при строжайшем соблюдении всеми участвующими в их проведении организациями действующих норм и правил эксплуатации сооружений, инженерных систем, спортивно-технологического

оборудования и инвентаря, а также соответствующих инструкций, и других нормативных актов.

Специальные требования и меры обеспечения охраны общественного порядка и безопасности участников и зрителей массовых спортивных мероприятий, проводимых в спортивных сооружениях согласовываются с исполнительными органами и органами внутренних дел [34].

Данные требования и рекомендации помогут сделать спортивный праздник интересным, безопасным и запоминающимся для всех участников.

Следовательно, организация спортивных праздников с соблюдением определенных методических требований и задач, позволяет через игровую деятельность всесторонне решать задачи в воспитании детей школьного возраста, а так же помогает развитию физических способностей и психических возможностей в полной мере, используя природный потенциал каждого учащегося с учётом его индивидуальных особенностей [28].

Таким образом, соблюдая педагогические требования и рекомендации при проведении спортивных праздников, учащиеся получают возможность глубже понять значение физической культуры в жизни, а самое главное, что спортивные праздники положительно влияют на формирование у учащихся интереса к спорту [7],[28].

Вывод. В ходе написания 1 главы, мы изучили Анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста.

Нами были изучены следующие понятия: физическая подготовленность, физические качества, спортивный праздник.

Мы так же рассмотрели виды и формы спортивных праздников в школе и проанализировали педагогические требования, которые следует соблюдать при проведении спортивных праздников.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ Алабинской СОШ с Углубленным Изучением Отдельных Предметов имени Героя РФ С.А. Ашихмина, по адресу: Московская Область, Наро-Фоминский район, п. Калининцев, 3А.

Анализ ситуации в МАОУ Алабинской СОШ показывает, что за счет проведения спортивных мероприятий, физическая подготовленность учащихся будет повышаться, а так же повысится интерес и появиться вовлеченность к занятиям в целом.

Исходя из этого, можно полагать, что дети больше захотят заниматься спортом, благодаря проведенным развлекательным спортивным формам.

Одной из важнейших целей физической культуры в данной школе является развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся.

Мы заметили, что спортивные праздники, которые очень любят ученики, являются эффективным средством физического развития и поддержания высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней профилактики различных заболеваний.

Включение спортивных мероприятий во внеурочное время помогают более успешно решать задачи повышения физической подготовленности и двигательной активности учащихся, а так же способствуют проявлению интереса к занятиям по физической культуре.

В качестве испытуемых контрольной группы выступили учащиеся 1 «Э» класса в количестве 14 человек, на протяжении всего периода исследования, участники этой группы проходили обучение по стандартной программе.

Экспериментальную группу составили ученики из 1 «В» класса в количестве 14 человек, обучение у данной группы проходило в более

праздничной, развлекательной, красочной и эмоциональной форме, так как мероприятия, которые проводятся в школах достаточно однотипные.

Мы так же увеличили число проводимых мероприятий, а при проведении спортивных праздников обязательно присутствовал сюжет, постановка, а так же заранее проводились репетиции и распределялись роли участников.

Основная цель проводимого исследования заключается в том, чтобы экспериментальным путем доказать эффективность применения спортивных праздников для повышения физической подготовленности младших школьников.

Педагогическое исследование проводилось в период с 2.09.2024 года по 27.12.2024 года, в три этапа.

В исследовании принимали участие учащиеся младшего школьного возраста (1 класс) «Э» и «В», по 14 человек в каждом.

Экспериментальная работа по повышению уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, состояла из следующих этапов:

Первый этап (сентябрь-октябрь 2024г.)

На данном этапе исследования осуществлялся анализ научно-методической литературы, выяснялась актуальность предстоящего эксперимента, была получена информация о состоянии здоровья каждого занимающегося, проводилось оценивание теоретических знаний учащихся, сформированы группы занимающихся и осуществлен подбор тестов для оценки физической подготовленности, а так же проведена сдача нормативов в форме спортивного мероприятия.

Полученные данные первого этапа исследования позволили нам составить несколько вариантов спортивных праздников для детей младшего школьного возраста, и одновременно с этим проводилась и изучалась физическая подготовленность изучающего контингента.

Второй этап (октябрь-ноябрь 2024г.)

Нами была проведена работа со сборником методических рекомендаций по проведению спортивных праздников в школе, в режиме учебного дня младшего школьника.

Мы разработали экспериментальный сценарий спортивного праздника и внедрили его на уроки физической культуры, с целью повышения физической подготовленности учащихся 1 класса, и включение данного мероприятия в учебно-воспитательный процесс.

Педагогический эксперимент проходил в соответствии со сценарием спортивного праздника.

Третий этап (Ноябрь-Декабрь 2024 г.)

На данном этапе был проведен педагогический эксперимент.

На основании того, что музыка имеет особое значение при проведении спортивных праздников и мероприятий, на втором этапе исследования в рамках эксперимента мы разработали экспериментальный сценарий спортивного праздника «Музыка и спорт!», с учетом всех требований и рекомендаций. *(сценарий данного спортивного праздника представлен в приложении №3)*

Хорошим подспорьем к занятиям физической культурой будет являться введение спортивных мероприятий во внеурочное время.

Использование музыки на занятиях, благодаря большой силе эмоционального воздействия, способствует повышению интереса, формированию у детей единого эмоционального порыва, чувства сплоченности, что очень важно на уроках по физической культуре.

Проведена оценка результатов тестирования уровня физической подготовленности с учащимися обеих групп по окончании педагогического эксперимента.

Результаты данного исследования были систематизированы, описаны, обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, а так же обработаны методом математической статистики .

Сформированы выводы о применении спортивных праздников для повышения уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, а так же осуществлено написание выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

Для выполнения задач, указанных в работе, нами были использованы следующие методы исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы.
- 2) Педагогическое наблюдение.
- 3) Педагогическое тестирование.
- 4) Педагогический эксперимент.
- 5) Метод математической статистики.

1) Анализ научно-методической литературы

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы над темой исследования нами был проведен анализ научно методической литературы, в ходе которого было проанализировано более 20 источников, в том числе по вопросу эффективности применения спортивных праздников на уроках физической культуры для повышения физической подготовленности у учащихся младших классов.

В процессе исследования осваивалась специализированная научно-методическая литература, раскрывающая вопросы анатомо-физиологических особенностей младшего школьного возраста, а так же требования и рекомендации к проведению спортивного праздника, что позволило составить объективное представление о степени разработки проблемы.

Разбор литературы показал влияние применения спортивных мероприятий на системное совершенствования уровня физической подготовленности учащихся младших классов.

Выполнена и проведена диагностика важных вопросов о значимости использования спортивных праздников во внеурочное время, для увеличения

физической подготовленности учащихся младших классов, кроме того описаны преимущественно продуктивные и широко применяемые на практике спортивные мероприятия.

Проведенный обзор источников информации, позволил обосновать значимость нашей темы исследования, а так же цели и задачи.

2)Педагогическое наблюдение

В процессе *педагогического наблюдения* были выявлены особенности проведения и содержания спортивных праздников в учебном процессе, а так же выбора оптимальных мероприятий, для повышения физической подготовленности учащихся.

Проведение спортивных праздников формирует устойчивый интерес к физической культуре и спорту, устраняют дефицит двигательной активности, и повышают резервы здоровья.

3)Педагогическое тестирование.

Педагогическое тестирование проводилось для того, чтобы определить в контрольной и экспериментальной группах исходный и конечный уровни физической подготовленности учащихся, участвующих в нашем исследовании.

Для определения физической подготовленности использовались тесты следующего характера:

1) Тест на скоростную подготовленность.(для оценки быстроты и скорости движений)

Бег на дистанцию 30 метров. Показатель – время, чем оно меньше, тем выше уровень быстроты. Фиксируется время преодоления дистанции в 30 метров со старта до линии финиша. Участникам дается 1 попытка. Результат фиксируется до 0,1 с. Рекомендуется проводить забеги парами.

Процедура тестирования: по команде «На старт!» участники становятся в положение высокого старта у стартовой черты. Когда они приготовились, следует команда «Марш!». Участники пробегают в максимальном темпе лицом вперед дистанцию 30 метров до другой черты.

2)Тест на общую выносливость.

Кросс на 1000 метров. Данный тест можно выполнять как на стадионе, так и в спортивном зале, в данном забеге одновременно принимает участие 6-8 учащихся, такое же количество ребят, по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и выявлением общей длины дистанции.

Тест направлен на определение выносливости. Показатель – время, чем оно меньше, тем выше уровень выносливости.

Процедура тестирования: по команде «На старт!» участники становятся в положение высокого старта у стартовой черты. Когда они приготовились, следует команда «Марш!», участники начинают бег.

Общие показатели и замечания: Бег продолжается по всей дистанции без остановок.

3)Тест на определение скоростно-силовой подготовленности.

Прыжок в длину с места. Устанавливается степень развития мышечной массы ног.

Процедура тестирования: Участник встает у линии старта, предварительно сгибает ноги, отталкивается двумя ногами, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, делая интенсивный взмах руками, и прыгает с места на максимально возможное расстояние (приземление должно быть на две ноги). Прыжок выполняется из положения «ноги на ширине плеч, ступни параллельно», толчком двух ног со взмахом. Результат фиксируется по пяткам, из трех попыток фиксируется лучший результат.

4)Тест на силовую подготовленность.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты в коленях, руки согнуты за головой) за 1 минуту. (количество раз)

Процедура тестирования: участник, расположившись на гимнастическом мате, ноги прямые, руки крест – накрест прижаты к груди (не отрываются от нее). По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Считается – количество подъемов,

сделанных за 1 мин, тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

5)Тест на определение координационных способностей.

Челночный бег 3х10м.

Тест позволяет оценить быстроту, ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. Показатель – время, чем оно меньше, тем выше уровень координационных способностей.

Процедура тестирования: по команде «На старт!» участники становятся в положение высокого старта у стартовой черты с любой стороны от набивного мяча. Когда они приготовились, следует команда «Марш!». Участники пробегают в максимальном темпе лицом вперед 10 метров до другой черты, оббегают с другой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращаются назад, снова оббегают набивной мяч, лежащий в полукруге, бегут в третий раз 10 метров и финишируют.

Общие показатели и замечания: в беге на 30 метров разрешается 1-2 попытки, в челночном беге учащийся имеет 2 попытки. Хронометрист не засчитывает попытку, если участник не оббегает мяч. Результат фиксируется до 0,1 с.

6)Тест на измерение гибкости.

Тест на гибкость задней поверхности ног и туловища. Необходимо определить уровень гибкости в тазобедренных суставах, из положения - сидя на полу, у детей младшего школьного возраста. Чем больше показатель в сантиметрах, тем выше уровень гибкости.

Наклон вперед из положения сидя.

Процедура тестирования: Участник принимает положение сидя на гимнастическом мате, ноги прямые, чуть разведены в стороны. Участник выполняет наклон вперед, не сгибая в коленных суставах. Отсчет ведут от нулевой отметки находящейся на уровне начала мата. Выполняют два наклона, затем третий наклон – основной. Положение фиксируется не

менее 2 секунд. Результат записывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см, он записывается со знаком «+», если пальцы за нулевой отметкой, и со знаком «-» если пальцы не достали до нее.

Для того, чтобы еще больше заинтересовать детей, мы решили устроить сдачу нормативов в форме спортивного мероприятия «Мы готовы к ГТО». (Сценарий спортивного мероприятия представлен в Приложении №4), так же мы провели тест для оценивания теоретических знаний учащихся. (данный тест представлен в приложении №7)

4)Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился в период с 25.11.2024-13.12.2024 год, на базе МАОУ Алабинской СОШ, п. Калининец, Московской Области, с целью повышения уровня физической подготовленности учащихся за счет применения спортивных праздников в школе.

В исследовании приняли участие учащиеся 1 «Э» и 1 «В» класса. Число обучающихся – 14 человек в каждом классе.

Классный руководитель 1 «Э» класса — Смирнова Елена Юрьевна и классный руководитель 1 «В» класса — Харченко Наталья Алексеевна.

Для проведения эксперимента были сформированы Контрольная и Экспериментальная группы, в каждой группе по 14 человек.

Занятия в контрольной группе проводились 2 раза в неделю, по примерной рабочей программе начального общего образования «Физическая культура для 1-4 классов образовательных организаций» Москва 2022год

В данной группе проводились стандартные занятия и спортивные мероприятия.

Занятия в экспериментальной группе проводились 3-4 раза в неделю, у обучающихся было увеличено число спортивных мероприятий и праздников, добавилось музыкальное сопровождение, занятия проходили в более развлекательном и эмоциональном формате, как в урочное, так и во внеурочное время.

Мы так же применили на занятиях разработанный экспериментальный сценарий спортивного праздника «Музыка и спорт!» *(см. в приложении №3)*

Суть данного праздника заключалась в том, что сам педагог будет принимать участие вместе с учащимися, и мелодии, которые будут звучать во время праздника, будут исполняться непосредственно самим педагогом по физической культуре, на музыкальном инструменте – саксофон.

Использование музыкального сопровождения одновременно с двигательной активностью оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние, помогает учащимся обрести внутреннее душевное равновесие. При таком применении музыкального сопровождения активизируются волевые качества, эмоциональное восприятие, стремление к творческому подходу, обогащается коммуникативный и двигательный опыт.

Спортивные мероприятия мы проводили как внеурочную деятельность, так как она прописана в стандарте – физкультурно оздоровительная деятельность, как одна из форм внеурочной деятельности [42].

Наше внимание было направлено на целенаправленное повышение физической подготовленности посредством проведения спортивных праздников.

Участвуя в спортивных праздниках, обучающиеся с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

Удовлетворенность является тем фактором, который повышает и закрепляет интерес к занятиям, делает его устойчивым.

Мы так же попытались усовершенствовать разделы «Физическое совершенствование», Тема: «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника», «Легкая атлетика», Тема: «Прыжок в длину с места», «Подвижные и спортивные игры», Тема: «Подвижные игры», взятые из Тематического Планирования рабочей программы по физической культуре для 1 класса и провести их в виде спортивных мероприятий и праздников.

(Сценарии к данным мероприятиям представлены в приложениях №5,6)

Разумеется, самая главная составляющая, это формирование у школьников интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В конце каждого часа урока мы проводили музыкально-сценические игры с включением музыкального сопровождения. Музыка на уроке физической культуры является необходимым элементом в развитии у учащихся чувства ритма и пластики.

Очень интересный формат, который, несомненно, вызовет у учащихся восторг и восхищение. У ребят будет проявляться не только интерес к занятиям по физической культуре, но и к музыкальному искусству в частности. Так же для привития и развития чувства патриотизма и поднятия боевого духа, можно играть военные композиции, ведь именно правильно подобранный репертуар, выразительное исполнение музыкальных произведений, патриотическая тематика, окажут положительное влияние.

Следовательно, использование музыкального сопровождения помогает заинтересовать детей в занятиях физической культурой и поддерживать интерес, стимулируя к дальнейшему развитию.

Мы устраивали лекции, встречи с ветеранами Великой Отечественной Войны, выпускниками прошлых лет, а после чего все вместе участвовали в игровых заданиях.

На одной из таких встреч с учащимися 1 класса был Ветеран Великой Отечественной Войны, гвардии подполковник Евгений Семенович Евдокимов.

Евгений Семенович более 30 лет жизни отдал Армии, в его наградном арсенале: Орден Красной Звезды, Ордена Отечественной войны 1 и 2 степеней, медали за «боевые заслуги» и «За Отвагу».

В своем обращении к ребятам Евгений Семенович подчеркнул роль и значение здорового образа жизни, и то, как он пригодился ему в годы Великой Отечественной Войны, он пожелал ребятам быть сильными,

смелыми, как важно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, верить в себя, не бояться трудностей и никогда не сдаваться!

Дети поблагодарили ветерана за очень интересные истории, рассказы из жизни, и пожелали Евгению Семеновичу крепкого здоровья!

После урока, преподаватель показал ученикам, как правильно делать презентацию, которая будет их домашним заданием. Образец презентации и инструкцию по составлению презентации учитель отправил в группу для родителей учащихся 1 классов, по мобильному приложению «WhatsApp», данное домашнее задание выполнялось при помощи родителей учащихся.

В качестве домашнего задания учащимся было предложено выполнить краткую презентацию о выдающемся спортсмене, а так же о самых важных событиях в истории мирового спорта.

После проведенного спортивного мероприятия, мы предлагали детям самим придумать спортивную эстафету, и показать ее на следующем уроке.

Мы проводили спортивные игры с элементами единоборства, с участием военно-патриотического движения "Юнармия" отряда "Патриот", это несомненно является огромным стимулом для детей к дальнейшим спортивным достижениям и различным перспективам.

Мы выявили, что за счет проведения данных спортивных мероприятий, физическая подготовленность повысилась, и соответственно повысился интерес к занятиям, появилась вовлеченность, и соответственно дети больше захотели заниматься спортом, благодаря проведенным развлекательным спортивным формам.

Осуществленный разбор, помог нам разобраться в том, что использование информационных технологий в физкультурном образовании в школе, существенным образом может улучшить и оптимизировать учебный процесс по дисциплине – физическая культура.

Вследствие чего, мы сможем получить результаты в пополнении знаний, умений учащихся в формировании их положительного отношения к

урокам по физической культуре, а так же заложить установку на правильный образ жизни, а так же потребность в интенсивных занятиях спортом.

Мы считаем, что проведенный эксперимент имеет безусловную практическую и социальную значимость, так как позволил расширить практику специализированных школьных занятий по физической культуре и создал предпосылки для дальнейшего развития этого направления в МАОУ Алабинской СОШ.

Можно смело утверждать, что подобный опыт будет полезен в работе как коллегам внутри организации, так и педагогам других общеобразовательных организаций в процессе педагогической интеграции.

5) Метод математической обработки результатов

Для обработки полученных экспериментальных данных, в процессе педагогического эксперимента, были использованы общепринятые методы математической статистики, с помощью которых рассчитывали следующие показатели:

- 1) среднее арифметическое M
- 2) среднее квадратичное отклонение(σ)
- 3) стандартная ошибка среднего арифметического(m)
- 4) вычисление прироста в %
- 5) вычисление средней ошибки разности(t)
- 6) достоверность различий (p) определялась по t - критерию Стьюдента при уровне значимости 5%.

Благодаря системе педагогического контроля нами были получены точные данные о физической подготовленности учащихся, при проведении спортивных праздников.

Вывод. В процессе работы над 2 главой, нами была организована и выполнена исследовательская работа на базе муниципального автономного образовательного учреждения Алабинской Средней Общеобразовательной Школы, в процессе которого было осуществлено педагогическое

исследование, состоящее из трех этапов, в том числе были описаны методы исследования.

Мы проанализировали научно-методическую литературу, провели педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование уровня физической подготовленности, и педагогический эксперимент, а так же разработали экспериментальный сценарий спортивного праздника,

В конце исследования мы обработали полученные экспериментальные данные, с использованием методов математической статистики.

Основная цель проводимого исследования заключалась в том, чтобы экспериментальным путем доказать эффективность применения спортивных праздников для повышения физической подготовленности младших школьников.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Результаты изучения исходных показателей физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста

Физическая подготовленность у учащихся младшего школьного возраста (7-10 лет) играет ключевую роль в их общем физическом развитии и здоровье. В этот период важно заложить основы культуры движений и развить двигательную координацию.

Оценка физической подготовленности должна проводиться с использованием надежных и объективных тестов, которые соответствуют основным требованиям спортивной метрологии.

Важно регулярно оценивать уровень физического развития и подготовленности учащихся для корректировки учебного процесса и повышения его эффективности.

Физическая подготовленность младших школьников во многом зависит от грамотного подхода к физическому воспитанию, учитывающего индивидуальные особенности и интересы детей. Развитие двигательной координации, силы, выносливости и координации движений является основой для формирования здорового образа жизни и успешного физического развития в будущем.

В целях повышения уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, нами было осуществлено исследование, при проведении которого, мы создали экспериментальный сценарий спортивного праздника, который нацелен на повышение уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Для более точной оценки уровня физической подготовленности учащихся младших классов контрольной и экспериментальной групп соответственно, мы провели предварительное и итоговое тестирование в начале и после педагогического эксперимента. При проведении итогового

тестирования мы выявляли эффективность влияния проведения спортивных праздников на повышение физической подготовленности учащихся.

Протоколы тестирований представлены в приложении №1(таблица 1), и в приложении №2(таблица 2), соответственно.

В октябре 2024 года было проведено первое тестирование (до эксперимента) учащихся 1 класса «Э» в количестве 14 человек, и учащихся 1 класса «В», в количестве 14 человек, которое позволило определить исходный уровень физической подготовленности школьников. *(Результаты проведенных тестирований до эксперимента представлены в приложении №1, таблица №1)*

Мы предполагаем, что уровень физической подготовленности младших школьников будет повышаться, если учебный процесс будет строиться на основе применения спортивных праздников и проведения уроков по физической культуре в развлекательном формате.

Для определения уровня развития физической подготовленности были использованы тесты, предложенные в комплексной программе по физической культуре доктора педагогических наук В.И. Ляха [24],[25].

1. Бег на 30 м .
2. Кросс на 1000м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Поднимание туловища из положения лежа.
5. Челночный бег 3х10 м.
6. Наклон вперед из положения сидя.

В данном эксперименте у нас приняли участие 14 учащихся 1 «э» класса, которые составили соответственно контрольную группу, и 14 учащихся 1 «в» класса, которые составили экспериментальную группу.

Исходя, из данных проведенного тестирования уровня физической подготовленности, нами был отмечен низкий процент развития выносливости, скоростно-силовых качеств, а так же координационных способностей и гибкости у учеников экспериментальной группы, а у

контрольной группы показатели физической подготовленности были на достаточно хорошем уровне.

Сверив данные графиков о физической подготовленности учащихся, нами был сделан вывод о том, что уровень физического развития учащихся ЭГ понижен. Данный вывод свидетельствует нам о низкой двигательной активности, не правильно организованным режимом труда и отдыха, распорядка дня в целом и недостаточным количеством физической нагрузки.

Результаты констатирующего эксперимента послужили основанием для разработки экспериментального сценария спортивного праздника «Спорт и музыка!», а так же увеличением спортивных мероприятий и праздников с добавлением музыкального сопровождения, и применения уроков по физической культуре в развлекательном и эмоциональном формате, для повышения физической подготовленности.

Так как уровень физической подготовки - ЭГ ниже, чем у КГ, следовательно, в основную часть педагогического эксперимента мы включали учеников – ЭГ.

В декабре 2024 года были проведены итоговые испытания (после эксперимента) по тестам у 1 класса «Э» в количестве 14 человек, и 1 класса «В» в количестве 14 человек, которые дали возможность определить максимальный показатель состояния физической подготовленности учеников исследуемого класса. *(Результаты проведенных тестирований после эксперимента представлены в приложении №2, таблица №2)*

Результаты тестирования контрольной группы в начале эксперимента и в
конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа 1 «Э» класс	
	Октябрь 2024г. ДО ЭКСПЕРИМЕНТА	Декабрь 2024г. ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА
Бег на 30 м.	6,8±0,3	6,6±0,3
Кросс на 1000 м. (без учета времени)	0,5±0,5	0,7±0,4
Прыжок в длину с места	112,7±10,04	120,8±10,8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	18,3±4,1	20,07±4,9
Челночный бег 3x10	10,7±0,39	10,4±0,35
Наклон вперед из положения сидя	5,6±2,4	7,2±2,89

Контрольная группа. 1 «Э» Класс.

Результаты тестирования:

1. Бег на 30 м.– 3% / $t = 0,5$
2. Кросс на 1000 м. без учета времени – 28,6% / $t = 0,3$
3. Прыжок в длину с места – 6,71% / $t = 0,54$
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.– 8,82% / $t = 0,28$
5. Челночный бег 3x10- 2,81% / $t = 1,87$
6. Наклон вперед из положения сидя -22,3% / $t = 0,42$



Прирост показателей у КГ, в % соотношении за период эксперимента.

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа 1 «В» класс	
	Октябрь 2024г. ДО ЭКСПЕРИМЕНТА	Декабрь 2024г. ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА
Бег на 30 м.	7,0±0,2	6,4±0,2*
Кросс на 1000 м. (без учета времени)	0,2±0,4	0,8±0,3
Прыжок в длину с места	103,4±8,7	126,1±7,9
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	17,1±3,6	21,9±5,4
Челночный бег 3х10	11,13±0,30	10,29±0,32
Наклон вперед из положения сидя	3,24±1,28	8,9±2,18*

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в группе относительно октября 2024 года.

Экспериментальная группа 1 «В» класс.

Результаты тестирования:

1. Бег на 30 м. – 8,6% / $t=3$, $t>2$, соответственно результат – достоверный.
2. Кросс на 1000 м. без учета времени – 75% / $t=1,2$
3. Прыжок в длину с места – 18,1% / $t=1,94$
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.– 19,2% / $t=0,7$
5. Челночный бег 3х10-7,6% / $t=1,95$
6. Наклон вперед из положения сидя -63,6% / $t=2,25$, $t>2$, соответственно результат – достоверный .



Прирост показателей у ЭГ, в % соотношении за период эксперимента.

Результаты сравнительного анализа уровня развития физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, контрольной группы 1 класса «Э» и экспериментальной группы 1 класса «В»:

1. В тесте на скоростную подготовленность (бег на 30 метров), средний результат контрольной группы 1 «Э» класса, в начале эксперимента (октябрь) равен: $6,8 \pm 0,3$, а в конце эксперимента (декабрь) , после проведения

повторного тестирования результат усовершенствовался до $6,6 \pm 0,3$. Таким образом, средний результат контрольной группы в данном тесте увеличился на 3%. Оценивая полученные данные, нами было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но присутствует тенденция к росту показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы 1 «В» класса, в начале эксперимента (октябрь) составил: $7,0 \pm 0,2$, а в конце эксперимента (декабрь), после проведения повторного тестирования результат улучшился до $6,4 \pm 0,2$.

В конечном итоге, средний показатель экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8,6%. Анализируя полученные данные, нами было выявлено, что достоверность различий присутствует, так же наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте. Наличие достоверности показывает увеличение показателей за счет применения уроков в развлекательном формате, и необходимостью включения их в образовательный процесс.

2. В тесте на общую выносливость (кросс на 1000 метров), средний результат контрольной группы 1 «Э» класса, в начале эксперимента (октябрь) составил: $0,5 \pm 0,5$, а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $0,7 \pm 0,4$. Таким образом, средний результат контрольной группы в данном тесте увеличился на 28,6 %.

Делая вывод по полученным данным, нами было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы 1 «В» класса, в начале эксперимента (октябрь) составил: $0,2 \pm 0,4$, а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $0,8 \pm 0,3$.

В итоге средний результат экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 75%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

3. В тесте на скоростно-силовую выносливость (прыжки в длину с места), средний результат контрольной группы 1 «Э» класса, в начале эксперимента (октябрь) составил: $112,7 \pm 10,04$, а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $120,8 \pm 10,8$. В конечном счете, средний результат контрольной группы в данном тесте увеличился на 6,71%. Определяя полученные данные, было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы 1 «В» класса, в начале эксперимента (октябрь) составил: $103,4 \pm 8,7$, а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $126,1 \pm 7,9$. Следовательно, средний результат экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 18,1 %. Дав оценку полученным данным, нами было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

4. В Тесте на силовую подготовленность (поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин.), средний результат контрольной группы 1 «Э» класса, в начале эксперимента (октябрь) составил: $18,3 \pm 4,1$, а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $20,07 \pm 4,9$. Таким образом, средний результат контрольной группы в данном тесте увеличился на 8,82%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы 1 «В» класса, в начале эксперимента (октябрь) составил: $17,1 \pm 3,6$, а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $21,9 \pm 5,4$.

Следовательно, результат экспериментальной группы увеличился на 19,2%. Анализируя полученные данные, нами было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

5. В Тесте на определение координационных способностей (челночный бег 3x10), средний результат контрольной группы 1 «Э» класса, в начале эксперимента (октябрь) составил: $10,7 \pm 0,39$, а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,4 \pm 0,35$. По итогу средний результат контрольной группы в данном тесте увеличился на 2,81 %. Давая оценку полученным данным, нами было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы 1 «В» класса, в начале эксперимента (октябрь) составил: $11,13 \pm 0,30$, а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,29 \pm 0,32$. И так, средний результат экспериментальной группы увеличился на 7,6%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

6. В тесте на измерение гибкости. (наклон вперед из положения сидя), средний результат контрольной группы 1 «Э» класса, в начале эксперимента (октябрь) составил $5,6 \pm 2,4$, а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,2 \pm 2,89$.

Соответственно, средний результат контрольной группы в данном тесте увеличился на 22,3%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы 1 «В» класса, в начале эксперимента (октябрь) составил: $3,24 \pm 1,28$, а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,9 \pm 2,18$. В итоге средний результат экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 63,6%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий присутствует, так же наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте. Наличие достоверности показывает

увеличение показателей за счет применения уроков в развлекательном формате, и необходимостью включения их в образовательный процесс.

После проведения спортивного мероприятия *«Спорт и музыка!»* и включением в учебный процесс уроков в развлекательном формате для ЭГ, было проведено повторное тестирование как у КГ и ЭГ, которое показало, что в данных группах произошло улучшение показателей физической подготовленности, однако на этот раз скоростная подготовленность ЭГ оказалась выше чем у КГ.

Результаты итогового тестирования дали положительную динамику уровня физической подготовленности учащихся 1 класса «Э» и «В», как контрольной группы так и экспериментальной .

После обработки и анализа полученных данных, нами было выявлено, что результаты экспериментальной группы превышают результаты контрольной.

Уровень физической подготовленности у детей ЭГ улучшился, что свидетельствует о благотворном влиянии спортивных праздников на организм детей. В данной группе появились дети с высоким уровнем физической подготовленности, в то время как на начальном этапе их не было.

В результате итогового контроля, тесты показали, что применение спортивных праздников и уроков в развлекательном формате в экспериментальной группе действительно повышают уровень физической подготовленности учащихся, а так же поднимают их настроение, раскрывают таланты и другие способности.

Используемые в работе методы и тесты могут быть использованы на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста.

Интерес к занятию спортом повышается при взаимодействии с музыкой, так как физическая культура и музыка являются важнейшими гранями общей культуры человека, и его здорового образа жизни.

Следовательно, использование музыкального сопровождения помогает заинтересовать людей в занятиях физической культурой и поддерживать интерес, стимулируя к дальнейшему развитию.

Исследование показателей уровня физической подготовленности младших школьников выявило, что эффективность разработанного нами эксперимента подтверждено не только достоверными изменениями физических качеств учащихся младшего школьного возраста, но и результатами итоговых оценок по предмету «Физическая культура» в конце учебного года. Проведение уроков в развлекательном, облегченном, зрелищном формате, благоприятно сказывается на увеличении уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Результаты исследования согласуются с данными о том, что учащиеся общеобразовательных школ имеют удовлетворительный уровень физической подготовленности. Это очевидный факт, т.к. статистические данные оценки уровня здоровья детей говорят о том, что 15% детей можно отнести к здоровым, 80% детей имеют отклонения в состоянии здоровья, 5% составляют больные дети.

На наш взгляд учителям физической культуры необходимо как можно чаще применять спортивные праздники и уроки в развлекательном формате в процессе обучения, с целью повышения уровня образования младших школьников, а так же уровня физической подготовленности.

Таким образом, применяя спортивные праздники, мероприятия , и уроки в развлекательном формате, мы смогли за короткий промежуток времени повысить качество обучения учеников и развить физическую подготовленность .

Вывод. В процессе работы над третьей главой, нами был проведен и представлен анализ, а так же обсуждение результатов. Данные результаты показали нам, что уровень физической подготовки ЭГ ниже, чем у КГ, в следствии чего, в педагогическом эксперименте, нами были задействованы ученики ЭГ.

После проведения спортивного праздника и применения уроков в развлекательном формате результаты значительно изменились в лучшую сторону, как у КГ, так и у ЭГ.

Работа, которую мы провели, оказалась действенной. Конечно, мы не можем быть уверенными в том, что изменения, которые заметны у школьников это наша заслуга, но, не смотря на это мы можем смело утверждать, что применение спортивных праздников и уроков в развлекательном формате дают положительную динамику уровня физической подготовленности учащихся.

Проведенные мероприятия были оценены на «отлично», как школьниками, так и педагогами учреждения.

Уроки с применением музыкального сопровождения, улучшают психоэмоциональное состояние, повышают внутренний тонус, мотивируют к дальнейшему физическому развитию, повышают уровень развития физических качеств, способствуют улучшению техники движений. Это является важным условием гармоничной организации всего образовательного процесса, а значит и важным профессиональным умением учителя по физической культуре

Таким образом, цель исследования: Теоретически и практически обосновать эффективность применения спортивных праздников в школе для повышения физической подготовленности учащихся – достигнута, поставленные задачи – решены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье подрастающего поколения вызывает сейчас суровую озабоченность и является предметом заботы страны и общества.

Для решения этой проблемы огромное значение имеет формирование физической культуры личности школьника, в помощи развитию которой огромное значение имеют спортивные праздники и мероприятия, которые позволяют прививать устойчивый интерес и формировать ценностные ориентации подрастающего поколения в контексте ведения здорового образа жизни.

Анализ специальной литературы и результаты наших исследований подтверждают мнение ученых о том, что на начальных этапах обучения в школе необходимо заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Мы изучили основные требования и рекомендации к проведению спортивных праздников в школе, проанализировали основные понятия по теме исследования, и раскрыли виды и формы спортивных праздников, а также анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста.

Образовательную направленность и уровень физической подготовленности учащихся можно повысить за счет организации физкультурных мероприятий в режиме дня, так как они в себе несут не только развивающий, но и оздоровительный эффект. Снижение уровня утомления позволит более продуктивно управлять учебным процессом, повышая качество обучения детей, а учащиеся так же получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Спортивные мероприятия, праздники определенно оказывают огромное значение в интеллектуальном и физическом развитии учащегося младшего школьного возраста. Данные мероприятия помогают развивать разные группы мышц тела, координацию движений, содействуют развитию речи и мышления. Однако для того, чтоб эффект от спортивных мероприятий был положительный, нужно при их выборе учитывать физиологические особенности детей.

Важно отметить, что дети младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения, с 9 до 11 лет прослеживается высокая чувствительность к динамическим силовым упражнениям, и ко всему прочему младший школьный возраст благоприятен так же для развития гибкости.

Применение спортивных праздников в школе позволяет усовершенствовать возможности педагогических действий, способствовать удачному формированию актуально нужных двигательных умений и способностей, системы познаний, психологических и моральных свойств личности, универсальных учебных действий.

Нами был разработан экспериментальный сценарий спортивного праздника «Спорт и музыка!», в котором было применено музыкальное сопровождение одновременно с двигательной активностью.

Проведенный эксперимент имеет безусловную практическую и социальную значимость, так как позволил расширить практику специализированных школьных занятий и создал предпосылки для дальнейшего развития этого направления в МАОУ Алабинской СОШ.

Спортивные праздники дают широкую возможность для общения детей между собой, так как данные мероприятия способствуют повышению физической подготовленности детей, наиболее полноценному их развитию и интересу к действительности. Стоит отметить, что данные мероприятия влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств.

Подобный опыт будет полезен в работе как коллегам внутри организации, так и педагогам других общеобразовательных организаций в процессе педагогической интеграции.

Результаты констатирующего эксперимента послужили основанием для разработки и внедрения в образовательный процесс экспериментального сценария спортивного праздника «Спорт и музыка!», а так же увеличением спортивных мероприятий и праздников с добавлением музыкального сопровождения, и применения уроков по физической культуре в развлекательном и эмоциональном формате, для повышения физической подготовленности.

После проведения спортивного мероприятия «Спорт и музыка!» и включением в учебный процесс уроков в развлекательном формате для экспериментальной группы, было проведено повторное тестирование как у контрольной так и у экспериментальной группы, которое показало, что в обеих группах произошло улучшение показателей физической подготовленности, однако на этот раз скоростная подготовленность ЭГ оказалась выше чем у КГ.

Анализируя результаты тестирования, полученные в начале и конце педагогического эксперимента, можно отметить, что практически у каждого учащегося произошел рост уровня физической подготовленности, следовательно, мы можем утверждать, что применение спортивных праздников и уроков в развлекательном формате действительно повышают уровень физической подготовленности учащихся, а так же поднимают их настроение, раскрывают таланты и другие способности.

Следовательно, использование музыкального сопровождения помогает заинтересовать людей в занятиях физической культурой и поддерживать интерес, стимулируя к дальнейшему развитию.

Таким образом, можно предполагать, что предложенный нами экспериментальный сценарий спортивного праздника «СПОРТ и МУЗЫКА!», а так же проведение уроков по физической культуре в

развлекательном формате, благоприятно повлияли на увеличение физической подготовленности учащихся, а это значит, что данный формат может быть определенно рекомендован в использовании учебного процесса преподавателями физической культуры.

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы я познакомился с достаточно интересным и полезным материалом необходимым в деятельности педагога физической культуры, а так же расширил свои профессиональные навыки, которые мне, как будущему преподавателю физической культуры, обязательно пригодятся.

Предъявленная в работе цель, по повышению физической подготовленности учащихся в процессе проведения спортивных праздников в школе - достигнута, все поставленные задачи - решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. – 451 с.
2. Баранцев С.А. Развитие выносливости у учащихся младших классов / Физическая культура в школе, 2002., № 10. -С. 10-12.
3. Белоножкина О.В. Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе, Волгоград, Изд-во «Учитель» 2007. — с. 43-47
4. Белякова Н.Т. Стань сильным, ловким и выносливым / Н.Т. Белякова, С.Ю. Юровский. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 126 с. - Текст: непосредственный.
5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 312 с.
6. Борисова М.М. Организация физкультурно-спортивной работы : [учебник] / М.М. Борисова. – Москва : Академия, 2023. – 222 с.
7. Видякин М.В. Начинаящему учителю физкультуры. Волгоград, 2002.
8. Видякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе.- Волгоград, 2011 — с. 49-56
9. Генкин Д.М. Массовые праздники / Д.М. Генкин, А.А. Конович.- М.: Просвещение, 2015. — 140 с.
10. Горбунов Г.Д., Гогунов Е.Н. Психология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009. – 256 с.
11. Данилова З.Е. Подвижные игры с мячом в развитии ловкости у младших школьников / Данилова З.Е., Харитонов С.Ф. // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы VII регион. науч. конф. молодых ученых, 11 марта 2021 г. – Чурапча, 2021. – С. 66-69.
12. Илюшина Е. С., Дубровин Н.А., Федосеева Л.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / Илюшина Е. С., Дубровин

Н.А., Федосеева Л.А. [и др.] // Трибуна ученого : электрон. журн. – 2021. – № 7. – С. 282-285.

13. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. М.: Учитель, 2020. – 134 с.

14. Касмалиева А.С. Особенности формирования интереса к занятиям физической культурой детей младшего школьного возраста / А.С. Касмалиева, Л.И. Губанова // Наука, новые технологии и инновации. 2016. №4. С. 179-181.

15. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. М., Владос, 2002.

16. Киршев С.П., Неверкович С.Д. - Построение программы по физической культуре для начальной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-М.1997.-№2.-с. 12-17.

17. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. – М.: Проспект, 2008. – 290 с

18. Клемешова, Н. С. Повышение уровня физической подготовленности младших школьников через деятельность дополнительных учреждений спортивно-оздоровительной направленности (из опыта работы) / Н. С. Клемешова, Н. П. Езикова, О. Т. Иванникова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 19 (414). — С. 458-461.

19. Корнилова Н.Ю. Внеурочная деятельность как средство реализации спортивно-оздоровительной работы с младшими школьниками / Н.Ю. Корнилова, А.Н. Корнилов // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт : сб. ст. Тридцать первой междунар. науч.-практ. конф. – Белгород, 2020. – С. 151–154.

20. Кочкаров, Э.Э. Спортивный праздник в общеобразовательной школе / Э.Э. Кочкаров. - Текст: непосредственный // Молодежь. Наука. Образование. - 2019. - С. 201-205.

21. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности .-М.: Советский спорт, 2008.
22. Лапшина Г.А., Праздники в школе: Спортивные, сезонные и тематические праздники, вечера-развлечения, музыкально-сюжетные игры. – Волгоград: Академия спорта, 2014. – 278с.
23. Лысова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения. - М.: АРКТИ, 2000. — с. 78-82.
24. Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе, 2005.
25. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы - М.: Просвещение, 2013.
26. Меньшов И.В. Формирование культуры здоровья среди школьников 1–11 классов на основе трилогии здоровье обучающих учебных изданий: "Культура здоровья школьников 1-4 классов", "Культура здоровья школьников 5–8 классов", "Культура здоровья школьников 9–11 классов" // Инновационная наука. – 2021. – № 12-1. – С. 96-105.
27. Минниханова Д.И. Пути повышения интереса детей младшего школьного возраста к уроку физической культуры / Д. И. Минниханова, Г.А. Чикалова. - Текст непосредственный // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2011. - № 2. - С. 91-93.
28. Неретина Т.Г. Организация внеклассных мероприятий по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни / Т.Г. Неретина, Н.Ю. Мельникова, Т.Ю. Ягодинцева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 11-1. – С. 146-150
29. Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков; учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия». – 2000, - с. 43-49

30. Патрикеев А.Ю «Подвижные игры 1-4 классы» Москва: «ВАКО», 2007.
31. Пашкова А.А. Массовые формы внеклассной работы с младшими школьниками / А.А. Пашкова // Нач. шк. - 2009. - № 7. - С. 88.
32. Петровская Т.В. Особенности физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста // Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. - Киев: КГИФК. – 2011. - С. 28-36 с.
33. Пешкова, Н.В. Спортивные праздники и соревнования с использованием подвижных игр. 1-9 класс / Н.В. Пешкова, О.Н. Шкитырь, Н.А. Яковлева. - Брянск: Курсив. – 2012. - 84 с. - Текст: непосредственный.
34. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
35. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. - М.: Дрофа. – 2010. - 111 с. - Текст: непосредственный.
36. Предигер, А.В. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий / А.В. Предигер. - Текст: непосредственный // Начальная школа. - 2009. - № 5. - С. 75-76.
37. Прибыщенко М.Н. Спортивные праздники круглый год. /Прибыщенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С. - М.: ИКЦ «МарТ». – 2004. - 288с.
38. Пугачев А. С. Возрастные и индивидуальные особенности развития личности [Текст] / А. С. Пугачев // Молодой ученый. — 2013. — №12. — С. 506-510.
39. Сапин М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб.

заведений. – 3-е изд., стереотип/ М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. – М.: Академия. – 2009. – 448 с.

40. Смирнова Е.И., Трещева О.Л. Динамика развития физических качеств школьников 10-12 лет в течение учебного года // Тезисы науч.- практ. конф. «Проблемы совершенствования школьной физической культуры». - Омск: ОГИФК. – 2014. – С.84-86.

41. Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань. – 2023. – 144 с.

42. Ткач Н.В. Особенности проведения спортивных праздников в общеобразовательной школе // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 1. — с.39-42.

43. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. М. – 2010.

44. Щукевич Л.В. Развитие скоростно-силовых качеств у младших школьников // Физическая культура в школе. – 2000, № 6 - С. 7-8.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Таблица 1. Начальные результаты проведенных тестов по физической подготовленности

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК КГ и ЭГ 1 «Э» и 1 «В» КЛАССА, ДО ЭКСПЕРИМЕНТА.						
№ п/п	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА 1 «Э» класс, 14 человек	Мальчики: 1.Сапожков Д. 2.Ветров Р. 3.Ожерельев И. 4. Колесников О. 5.Новиков И. 6.Коростелев Д. 7. Мезенцев П.	Девочки: 1.Савина А. 2.Назарова В. 3.Вдовиченко Ю. 4.Быкова С. 5. Булгакова Д. 6.Ткачева Я. 7.Истомина Р.	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА 1 «В» класс, 14 человек.	Мальчики: 1. Прохоров М. 2. Васюков В. 3.Харламов С. 4. Семакин В. 5.Руденков А. 6. Демидов К. 7. Титов И.	Девочки: 1. Купцова И. 2. Радченко М. 3.Сайковская С. 4.Абрамович А. 5.Жидкова Н. 6.Наумова К. 7.Морозова Л.
1. Тест на скоростную подготовку (бег на 30 м.)	м/д Оценка 3 ставится если результат - 7,1/ 7,5 Оценка 4 ставится если результат - 6,9 / 7,4 Оценка 5 ставится если результат - 6,1 / 6,6	1. 6,5 с. 2. 6,3 с. 3. 7,0 с. 4. 6,9 с. 5. 7,0 с. 6. 6,4 с. 7. 6,6 с.	1. 7,5 с. 2. 7,3 с. 3. 6,9 с. 4. 7,1 с. 5. 6,8 с. 6. 7,0 с. 7. 6,7 с.	м/д Оценка 3 ставится если результат - 7,1 / 7,5 Оценка 4 ставится если результат - 6,9 / 7,4 Оценка 5 ставится если результат - 6,1 / 6,6	1. 6,9 с. 2. 6,8 с. 3. 7,0 с. 4. 6,9 с. 5. 7,0 с. 6. 6,7 с. 7. 6,8 с.	1. 7,5 с. 2. 7,4 с. 3. 7,0 с. 4. 7,2 с. 5. 6,9 с. 6. 7,3с. 7. 7,1 с.
2. Тест на общую выносливость	<i>БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (Если 1, то – смогли пробежать (Если 0, то – не смогли)</i>	1.1 2.1 3.0 4.0 5.1 6.0 7.1	1. 0 2. 0 3. 1 4. 1 5. 0 6. 0 7. 1	<i>БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (Если 1, то – смогли пробежать (Если 0, то – не смогли)</i>	1.0 2.1 3.0 4.0 5.0 6.0 7.1	1. 0 2. 0 3. 1 4. 0 5. 0 6. 0 7. 0

(кросс на 1000 метров)						
3. Тест на скоростно-силовую выносливость (прыжки в длину с места)	м/д Оценка 3 ставится если результат - 100 /90 Оценка 4 ставится если результат - 115 /110 Оценка 5 ставится если результат - 140 / 130	1. 105 см. 2. 109 см. 3. 111 см. 4. 120 см. 5. 123 см. 6. 119 см. 7. 130 см.	1. 93см. 2. 98 см. 3. 107 см. 4. 111 см. 5. 118 см. 6. 121 см. 7. 113 см.	м/д Оценка 3 ставится если результат - 100 /90 Оценка 4 ставится если результат - 115 /110 Оценка 5 ставится если результат - 140 / 130	1. 101 см. 2. 103 см. 3. 105 см. 4. 109 см. 5. 112 см. 6. 114 см. 7. 119 см.	1. 90см. 2. 91 см. 3. 93 см. 4. 97 см. 5. 100 см. 6. 105 см. 7. 109 см.
4. Тест на силовую подготовленность (поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин.)	м/д Оценка 3 ставится если результат - 18 /13 Оценка 4 ставится если результат - 26 /15 Оценка 5 ставится если результат - 30 /18	1.19 р. 2.22 р. 3.21р. 4.25 р. 5.23 р. 6.20 р. 7.24 р.	1. 15 р. 2. 17 р. 3. 13 р. 4. 14 р. 5. 16 р. 6. 15 р. 7. 13 р.	м/д Оценка 3 ставится если результат - 18 /13 Оценка 4 ставится если результат - 26 /15 Оценка 5 ставится если результат - 30 /18	1.18 р. 2.19 р. 3.20р. 4.21 р. 5.22 р. 6.23 р. 7.20 р.	1. 13 р. 2. 14 р. 3. 15 р. 4. 13 р. 5. 14 р. 6. 15 р. 7. 13 р.

5. Тест на определение координационных способностей (челночный бег 3х10)	м/д Оценка 3 ставится если результат - 11,2 / 11,7 Оценка 4 ставится если результат - 10,8 / 11,3 Оценка 5 ставится если результат - 9,9 / 10,2	1. 11,0сек. 2. 10,9 сек. 3. 10,4 сек. 4. 10,6 сек. 5. 11,1сек. 6. 10,1 сек. 7. 10,3сек.	1.11,4 сек. 2.10,9 сек. 3.11,3 сек. 4. 10,7 сек. 5. 10,6 сек. 6. 10,2 сек. 7. 10,8 сек.	м/д Оценка 3 ставится если результат - 11,2 / 11,7 Оценка 4 ставится если результат - 10,8 / 11,3 Оценка 5 ставится если результат - 9,9 / 10,2	1. 11,2сек. 2. 11,1 сек. 3. 11,0 сек. 4. 10,7 сек. 5. 10,9сек. 6. 10,8 сек. 7. 11,0 сек.	1.11,7 сек. 2.11,6 сек. 3.11,1 сек. 4. 11,4 сек. 5. 10,9 сек. 6. 11 сек. 7. 11,5 сек.
6. Тест на измерение гибкости (наклон вперёд из положения сидя)	м/д Оценка 3 ставится если результат - 1 / 2 Оценка 4 ставится если результат - 3 / 6 Оценка 5 ставится если результат - 9 / 12,5	1. 3,2 см. 2. 2,1 см. 3. 7,1 см. 4. 8 см. 5. 7,9 см. 6. 3,3 см. 7. 2,2 см.	1. 3 см. 2. 6,6 см. 3. 6,3 см. 4. 8,2 см. 5. 7,1 см. 6. 4,4 см. 7. 9 см.	м/д Оценка 3 ставится если результат - 1 / 2 Оценка 4 ставится если результат - 3 / 6 Оценка 5 ставится если результат - 9 / 12,5	1. 1 см. 2. 1,5 см. 3. 2,3 см. 4. 2,8 см. 5. 3,4 см. 6. 3,8 см. 7. 4,1 см.	1. 2 см. 2. 2,6 см. 3. 3,3 см. 4. 4,2 см. 5. 5,1 см. 6. 4,0 см. 7. 5,3 см.

Приложение №2

Таблица 2. Итоговые результаты проведенных тестов по физической подготовленности.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК КГ и ЭГ 1 «Э» и 1 «В» КЛАССА, ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА						
№ п/п	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА 1 «Э» класс, 14 человек.	Мальчики 1.Сапожков Д. 2.Ветров Р. 3.Ожерельев И. 4. Колесников О. 5.Новиков И. 6.Коростелев Д. 7. Мезенцев П.	Девочки 1.Савина А. 2.Назарова В. 3.Вдовиченко Ю. 4.Быкова С. 5. Булгакова Д. 6.Ткачева Я. 7.Истомина Р.	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА 1 «В» класс, 14 человек.	Мальчики 1. Прохоров М. 2. Васюков В. 3.Харламов С. 4. Семакин В. 5.Руденко в А. 6. Демидов К. 7. Титов И	Девочки 1. Купцова И. 2. Радченко М. 3.Сайковская С. 4.Абрамович А. 5.Жидкова Н. 6.Наумова К. 7.Морозова Л.
1. Тест на скоростную подготовленность (бег на 30 м.)	м/д Оценка 3 ставится если результат - 7,1 / 7,5 Оценка 4 ставится если результат - 6,9 / 7,4 Оценка 5 ставится если результат - 6,1 / 6,6	1. 6,4 с. 2. 6,2 с. 3. 6,9 с. 4. 6,8 с. 5. 6,5 с. 6. 6,3 с. 7. 6,1 с.	1. 7,0 с. 2. 7,1 с. 3. 6,7 с. 4. 6,8 с. 5. 6,7 с. 6. 6,9 с. 7. 6,6 с.	м/д Оценка 3 ставится если результат - 7,1 / 7,5 Оценка 4 ставится если результат - 6,9 / 7,4 Оценка 5 ставится если результат - 6,1 / 6,6	1. 6,2 с. 2. 6,1 с. 3. 6,4 с. 4. 6,3 с. 5. 6,2 с. 6. 6,2 с. 7. 6,1 с.	1. 6,8 с. 2. 6,9 с. 3. 6,6 с. 4. 6,7 с. 5. 6,6 с. 6. 6,7 с. 7. 6,6 с.
2. Тест на общую выносливость (кросс на 1000 метров)	<i>БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (Если 1, то – смогли пробежать (Если 0, то – не смогли)</i>	1.1 2.1 3.1 4.0 5.1 6.1 7.1	1. 1 2. 0 3. 1 4. 1 5. 1 6. 0 7. 1	<i>БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (Если 1, то – смогли пробежать (Если 0, то – не смогли)</i>	1.1 2.1 3.1 4.1 5.1 6.1 7.1	1. 1 2. 0 3. 1 4. 1 5. 1 6. 0 7. 1
3. Тест на	м/д	1. 115 см. 2. 123 см.	1. 99см. 2. 105 см.	м/д	1. 120 см. 2. 129 см.	1. 115см. 2. 118 см.

скорост но- силову ю выноси вость (прыжк и в длину с места)	Оценка 3 ставится если результат - 100 /90 Оценка 4 ставится если результат -115 /110 Оценка 5 ставится если результат -140 / 130	3. 120 см. 4. 129 см. 5. 130 см. 6. 134 см. 7. 138 см.	3. 110 см. 4. 120 см. 5. 121 см. 6. 122 см. 7. 126 см.	Оценка 3 ставится если результат - 100 /90 Оценка 4 ставится если результат -115 /110 Оценка 5 ставится если результат -140 / 130	3. 121 см. 4. 134 см. 5. 136 см. 6. 137 см. 7. 140 см.	3. 120 см. 4. 121 см. 5. 123 см. 6. 124 см. 7. 128 см.
4. Тест на силову ю подгото вленнос ть (подним ание тулови ща из положе ния лежа на спине, за 1 мин.)	м/д Оценка 3 ставится если результат - 18 /13 Оценка 4 ставится если результат - 26 /15 Оценка 5 ставится если результат - 30 /18	1.21 р. 2.23 р. 3.24р. 4.26 р. 5.27 р. 6.25 р. 7.26 р.	1. 15 р. 2. 17 р. 3. 14 р. 4. 15 р. 5. 16 р. 6. 17 р. 7. 15 р.	м/д Оценка 3 ставится если результат - 18 /13 Оценка 4 ставится если результат - 26 /15 Оценка 5 ставится если результат - 30 /18	1.22 р. 2.25р. 3.26р. 4.28 р. 5.30 р. 6.29 р. 7.28 р.	1. 16 р. 2. 18 р. 3. 16 р. 4. 17 р. 5. 17 р. 6. 18 р. 7. 17 р.
5. Тест на определ ение координ ационн ых способн остей (челноч ный бег 3x10)	м/д Оценка 3 ставится если результат - 11,2 /11,7 Оценка 4 ставится если результат - 10,8 / 11,3 Оценка 5 ставится если результат - 9,9 / 10,2	1. 10,0сек. 2. 10,2 сек. 3. 10,0 сек. 4. 10,4 сек. 5. 10,9сек. 6. 10,0 сек. 7. 10,1сек.	1.11,0 сек. 2.10,5 сек. 3.11,0 сек. 4. 10,5 сек. 5. 10,4сек. 6. 10,3 сек. 7. 10,6 сек.	м/д Оценка 3 ставится если результат - 11,2 /11,7 Оценка 4 ставится если результат -10,8 / 11,3 Оценка 5 ставится если результат - 9,9 / 10,2	1. 10,3сек. 2. 10,2 сек. 3. 9,9 сек. 4. 10,0 сек. 5. 10,1сек. 6. 9,9 сек. 7. 10,0 сек.	1.10,7 сек. 2.10,6 сек. 3.10,2 сек. 4. 10,4 сек. 5. 10,3 сек. 6. 10,5 сек. 7. 11,0 сек.
6. Тест на измерен ие гибкост и. (наклон вперед из	м/д Оценка 3 ставится если результат - 1 /2 Оценка 4 ставится если результат - 3 /6 Оценка 5 ставится если результат - 9 /12,5	1. 3,3 см. 2. 2,3см. 3. 7,4 см. 4. 8,2 см. 5.8 см. 6. 5,4 см. 7. 6,8 см.	1. 4 см. 2. 5,6 см. 3. 7,3 см. 4. 9,2 см. 5. 10,1 см. 6. 11,4 см. 7. 11,9 см.	м/д Оценка 3 ставится если результат - 1 /2 Оценка 4 ставится если результат - 3 /6 Оценка 5 ставится если результат - 9	1. 5 см. 2. 7,5 см. 3. 8,3 см. 4. 8,8 см. 5. 9 см. 6. 8,9см. 7. 8,6 см.	1. 6 см. 2. 7,6 см. 3. 8,3 см. 4. 10,2 см. 5. 12,1 см. 6. 12,0 см. 7. 12,4см.

положе ния сидя)				/12,5		
------------------------	--	--	--	-------	--	--

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

«МУЗЫКА И СПОРТ!»

Цель: Формирование правильного образа жизни, у детей младшего школьного возраста, в ходе музыкальной и физической деятельности.

Задачи:

1. Развивать у учащихся мотивацию к занятиям по физической культуре, через проведение и участие спортивных праздников.
2. Прививать познавательный интерес и любовь к музыке, в процессе проведения спортивных праздников.
3. Приучать к здоровому образу жизни, и формировать позитивные жизненные установки для подрастающего поколения.
4. Способствовать воспитанию смелости, настойчивости, решительности, находчивости и инициативности.
5. Воспитывать у учащихся самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма, а так же потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании.

Оборудование: Ноутбук, мультимедийный проектор , экран, микрофон, музыкальный инструмент – саксофон, колонки.

Спортивный Инвентарь: Секундомер, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), турник, теннисные ракетки, канат.

Оформление: Флажная лента, воздушные шары, баннер «Добро пожаловать на праздник» «Привет любителям спорта и музыки», « Флаг РФ».

Музыкальное оформление: Гимн Российской Федерации, Фанфары, Спортивные марши и песни, фоновая музыка, минусовки.

Место проведения: спортивный зал «МАОУ Алабинской СОШ», класс 1 –«Э».

Продолжительность праздника: 40-60 мин.

Дата проведения праздника: Можно проводить данный праздник как 1 октября (международный день музыки) так и 6 апреля (международный день спорта на благо развития и мира).

Ход мероприятия:

Перед началом праздника играет торжественная музыка, а на экране демонстрируются картинки на спортивную и музыкальную тематику.

Звучат фанфары. В спортивный зал входит ведущий.

Ведущий: Здравствуйте ребята! Любители музыки и спорта! Сегодня в этом спортивном зале мы собрались, чтобы провести замечательный праздник, посвященный спорту и музыке, в формате спортивно-музыкальной игры, а называется наша игра: «Спорт, музыка и Я – лучшие друзья!»

Для торжественного открытия нашего праздника - Слово предоставляется директору нашей школы - Подколзиной Ирине Ивановне. (фанфары с аплодисментами)

Директор школы: Добрый день, дорогие ребята!

Очень приятно наблюдать всех вас сегодня в спортивном зале !

Как всем нам известно, спорт и музыка- это наши лучшие друзья, ведь как говорится: спорт - это жизнь, а музыка – это воздух!

Приятно осознавать, что вы, дорогие ребята, большее внимание уделяете не только учебе, а так же спорту и музыке, тем самым пропагандируя здоровый образ жизни и формирование положительного интереса и любви к музыкальному искусству.

Праздник посвященный музыке и спорту – считать открытым!

(Звучит гимн РФ)

Желаю всем участникам быть здоровыми, собранными и выносливыми не только на сегодняшнем празднике, но и в жизни!

Добра вам, огромной энергии, удачи и хорошего настроения!

Ведущий: Мы начинаем самую спортивную из всех весёлых и самую весёлую из всех музыкальных игр - «Спорт, музыка и Я – лучшие друзья!»!

Встречайте ! Учащиеся 1 «Э» класса (Учащиеся строятся в одну шеренгу, под мелодию «Физкультурная» И. Шмелёв)

Дорогие ребята, теперь вам необходимо поделиться на команды по 10 мальчиков и 10 девочек, остальные ребята из вашего класса, будут за вас болеть и поддерживать! (продолжает звучать музыка Спортивный Марш Е. Кибкало) Формируются две команды.

Команда 1- Спортсмены и Команда 2 – музыканты.

Ведущий: Отлично! Молодцы ребята! А Наблюдать, и оценивать данную игру будет наше уважаемое жюри! В составе: классного руководителя и спортивного тренера по легкой атлетике.

Ведущий: Команды , зрители, уважаемое жюри, наш праздник объявляется открытым!

Смирно! Звучит Гимн Российской Федерации! Вольно!

Уважаемые зрители, команды и жюри, сегодня вся игра для вас будет сопровождаться мелодиями на разную тематику, на музыкальном инструменте «Саксофон», а исполнять данные композиции будет преподаватель по физической культуре!

Ведущий: Слово предоставляется преподавателю по физической культуре.

Преподаватель ФК: Добрый день дорогие ребята, все мы прекрасно знаем, что заниматься физкультурой полезно, а физкультурой под музыку – вдвойне.

Желаю всем командам позитивного настроения, радости, успехов, собранности, и уверенности в собственных силах! А так же с удовольствием послушать музыкальные композиции и пройти все задания фантастической игры «Спорт, музыка и Я- лучшие друзья!»

Ведущий: Отлично! С командами познакомились, жюри выбрали, напутственные слова услышали – начинаем наш праздник!

Внимание! Команды, переходим к первому заданию!

1 задание: «Не расплескай воду»

На теннисные ракетки ставится по стакану с водой. Игроки по первому звуку саксофона, бегут к финишу и возвращаются обратно на линию старта.

Побеждает игрок, пришедший первым и не расплескавший воду.

Вся игра сопровождается мелодиями саксофона. Песня друзей «Ничего на свете лучше нету»

2 задание: «Перетягивание каната»

Команда спортсменов и музыкантов - соревнуются между собой в перетягивании каната, под музыкальную мелодию на саксофоне «Миссия не выполнима».

3 задание: «Маршевая песня»

Участникам конкурса предлагается промаршировать строем, исполняя при этом всем известную песенку, под музыкальное сопровождение саксофона.

«В траве сидел кузнечик...»;

«Маленькой елочке холодно зимой...»

«Катюша»

«Три Танкиста»

4 задание: «Невод»

Участвуют сразу две команды.

Два игрока берутся за руки и ловят других играющих, Догнав кого-нибудь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в круге.

Теперь уже втроем они ловят остальных. Каждый пойманный становится частью невода. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все участники.

Вся игра происходит под музыкальное сопровождение саксофона, звучит мелодия «Чунга-Чанга»

5 задание: «Догони мяч»

Игроки становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. В руках у каждого мяч. Как только зазвучит саксофон, игроки бросают мяч через

голову назад, и каждый устремляется вперед за мячом соперника.

Побеждает тот, кто быстрее догонит мяч и вернется на исходную позицию.

Звучит мелодия из м/ф «Приключения кота Леопольда» , Если добрый ты.

6 задание: «Музыкальный мяч»

Команды становятся в круг и под веселую музыку, исполняемую на саксофоне (звучат различные развлекательные мелодии (попурри)), передают друг другу мяч. Неожиданно музыка обрывается. Тот, у кого мяч осталась в руках, должен спеть или станцевать.

Условие: музыку обрывать надо часто и внезапно, через разные промежутки времени.

7 задание: «Пингвины»

В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обратно – взять мяч в руки и вернуться бегом.

Звучит мелодия на саксофоне - Настоящий друг из м/ф «Тимка и Димка»

8 задание: «кенгуру»

Выиграет тот, кто делает самый дальний прыжок с места.

Звучит мелодия из м/ф «Приключения кота Леопольда» , Кручу Педали, исполняемая на музыкальном инструменте – Саксофон.

9 задание: «силач»

Победителем становится тот, кто сможет выполнить выбранное упражнение наибольшее количество раз (приседания, отжимания, подтягивания)

Звучит мелодия из м/ф «Бременские музыканты» , Луч солнца золотого.

10 задание: «Танцевальный калейдоскоп»

Звучит различная танцевальная музыка на саксофоне, игроки выполняют движения, характерные для этой мелодии. Например, «Танец маленьких утят», «Ламбада»

Ведущий: Спасибо всем командам, все задания завершены!

Уважаемые команды, пока жюри подводит итоги праздника, мы проведем с вами еще одну игру.

Сейчас мы с вами будем отгадывать загадки на спортивную и музыкальную тематику!

1. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги и бегут два
колеса. У загадки есть ответ.
Это мой *(велосипед)*.

2. Три струны, играет звонко
Инструмент тот — «треуголка».
Поскорее узнавай-ка,
Что же это? *(балалайка)*

3. Кинешь в речку - он не
тонет, Бьешь о стенку - он не
стонет, Будешь оземь ты кидать,
Станет кверху он летать.*(мяч)*

4. Он на солнце заблестит,
Нежным звуком одарит.
В джазе самый первый он,
Серебристый...*(саксофон)*

5. Со мной в поход легко идти,
Со мною весело в пути,
И я крикун, и я буян,
Я звонкий, круглый...*(барабан)*

6. Инструмент зовем роялем,
Я с трудом на нем играю.
Громче, тише, громче, тише —
Все игру мою услышат.
Бью по клавишам я рьяно,
Инструмент мой —... *(фортепиано)*

7. Мчусь как пуля я вперед,
Лишь поскрипывает лед
И мелькают огоньки.
Кто несет меня? *(коньки)*.

8. А это что за чудеса?
В лесу мы слышим голоса,
Ребята у костра сидят,
Поют и на нее глядят.
Чтобы она вдруг зазвучала,
Щипни струну ты для начала.
А струн бывает семь иль шесть,
Ее достоинств нам не счесть.
Всем под нее легко поется,
Скажите, как она зовется? *(гитара)*

Ведущий: Предоставляем слово нашему уважаемому жюри, которое подведет итог нашего праздника и наградит победителей .

Жюри: Дорогие ребята, сегодня вы показали свои навыки и таланты, продолжайте заниматься спортом, слушать музыку, ставьте цели и идите вперед, получайте удовольствие от жизни, и обязательно берегите себя и будьте здоровы!

Поздравляем всех с победой! Желаем всем творческих успехов , и помните вы большие молодцы! Спасибо вам большое! До свидания и до новых встреч!

Командам вручаются грамоты, медали и сладкие призы.

Ведущий: Внимание! Команды, уважаемое жюри, болельщики! Наш праздник объявляется закрытым! Смирно! Звучит Гимн Российской Федерации! Вольно!

Спасибо нашим командам за участие в этой потрясающей игре и всем тем кто пришел сегодня на наш праздник .

Занимайтесь спортом, слушайте музыку, и конечно же хорошо учитесь!

Желаю всем успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!

Учитель ФК: Праздник посвященный музыке и спорту – считать закрытым!

(Звучит Гимн РФ)

Команды равняйся! Смирно! Направо! Для убытия в классы - шагом марш!

(Под уход команд звучит Марш «Прощание славянки» В. Агапкин)

СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «МЫ ГОТОВЫ К ГТО!»

Цель: Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Формирование положительного настроя и благоприятной обстановки для обучения и воспитания учащихся.
2. Активизирование желания учащихся к самостоятельным занятиям по физической культуре.
3. Ознакомить обучающихся с тестами (испытаниями) в рамках сдачи норм ГТО в условиях спортивного праздника
4. Воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью, воспитание чувства товарищества, единства, развитие волевых качеств.
5. Обучение учащихся нормам и правилам здорового образа жизни, развитие задатков к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков.

Оборудование: Ноутбук, мультимедийный проектор , экран, микрофон, музыкальный инструмент – саксофон, колонки.

Спортивный Инвентарь:

Секундомер, гимнастические маты, скакалки, мешки с песком, обручи, воздушные шары и мячики, метр .

Оформление: Флажная лента, воздушные шары, баннер «Добро пожаловать на праздник» «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ», « Флаг РФ».

Шары, флажки; плакаты с лозунгами ГТО: Здоровье крепче у того, Кто дружен со спортом и ГТО! Успехи, победы ждут тех впереди, Знак ГТО у кого на груди! Тренируйся раз по сто – сдашь все нормы ГТО!

Музыкальное оформление: Гимн Российской Федерации, Фанфары, Спортивные марши и песни, фоновая музыка, минусовки.

Место проведения: спортивный зал «МАОУ Алабинская СОШ», класс - 1 «Э»

Продолжительность праздника: 1 ч.

Дата проведения праздника: Данный праздник можно проводить как 7 апреля (Всемирный *день здоровья* отмечается 7 апреля. Является важным праздником для каждого, кто заботится о своём благополучии, здоровом теле и крепком духе) , а так же 11 марта (именно в этот день после обсуждения в различных общественных организациях вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.)

Ход мероприятия:

Под музыкальное сопровождение спортивного марша , учащиеся и педагоги заходят в зал для начала праздника.

Ведущий1 :

Здравствуйте дорогие ребята! Сегодня мы с вами устроим сдачу нормативов , в форме спортивного мероприятия «Мы готовы к ГТО»

-Ребята, вы готовы участвовать , как настроение?

Дети: Да, мы готовы! Настроение отличное!

Ведущий: Замечательно! Молодцы Ребята!

К открытию спортивного праздника, посвящённого комплексу ГТО, - Равняйсь! Смирно! Равнение на середину!

Под звуки гимна поднимаются флаги.

Для торжественного открытия нашего праздника - Слово предоставляется директору нашей школы. (фанфары с аплодисментами)

Директор школы: Здравствуйте дорогие друзья! Сегодня на календаре – 7 апреля, а это значит, что сегодня день здоровья! В этот замечательный день, во всем мире проходят спортивные праздники, соревнования, а все это

делается для того, что вы подрастающее поколение росли крепкими, сильными, здоровыми, отважными, смелыми и сильными!

А существует этот день для того, потому что самое главное, что есть у человека – это его здоровье, которое нужно беречь!

Ведущий2 : Правильно! За своим здоровьем обязательно нужно следить и заботиться о нем с ранних лет! Об этом все прекрасно знают, и сейчас мы будем вместе с вами сдавать нормы ГТО!

Если ты вышел на старт,

Позови с собой друзей!

Нормативы ГТО сдавать,

Вместе – веселей!

Ребята, При сдаче норм ГТО необходимо сдавать прыжок в длину. Сейчас мы проверим как вы умеете прыгать.

Но перед конкурсом предлагаю всем размяться. Все встаём в круг.

(Танцуют танец маленьких утят.)

Конкурс № 1 Прыжок в длину с места.

Ведущий 1: Приглашаем участников соревнований для прыжков в длину с места. И так , Ребята, объясняю вам правила:

Вы встаете у линии старта, отталкиваетесь двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгаете на максимальное расстояние (приземление должно быть на две ноги). Прыжок выполняется из положения ног на ширине плеч, ступни параллельно, толчком двух ног со взмахом. Результат фиксируется по пяткам, из 3-х попыток фиксируется лучший результат.

(Преподаватель физической культуры на собственном примере показывает, как правильно выполнить прыжок в длину с места.)

(Дети выполняют пробные прыжки, выслушивают замечания и советы тренера и продолжают индивидуальную разминку. В ходе соревнования по

прыжкам в длину с места и с разбега каждый участник имеет право сделать 3 попытки. Судьи фиксируют результаты, выявляют победителей и призеров.)

Ведущий 2 :

Все учащиеся сдающие нормы ГТО, должны обязательно уметь метко стрелять, поэтому второй конкурс который у нас будет – это конкурс на меткость!

Но сначала мы с вами проведем небольшую разминку!

Под музыку «Если долго-долго», учащиеся подбрасывают воздушный шар и не дают ему упасть.

Конкурс № 2 «Попади в цель».

Ведущий 2: Ребята, сейчас вам нужно образовать круг, а мои помощники раздадут вам маленькие мячики, вы их пока что держите в руках.

В центре круга стоит корзина – это ваша цель, ваша задача попасть мячиком в корзину. Как только вы услышите звук саксофона, каждый по очереди бросает мячик в корзину, с расстояния 6 м. Если вы попали в корзину, вы достаете свой мяч и возвращаетесь на свое место.

Тот, кто не попал в корзину, поднимает мяч с пола и встает в круг, но только теперь на 1 шаг ближе.

Игра повторяется до тех пор, пока мячик каждого из участников не окажется в корзине.

Ведущий 1:

С детства мы со спортом дружим,

Физкультуру очень любим.

Комплекс спортивный успешно сдадим,

Значок ГТО на груди прикрепим.

А теперь проверим ваш пресс.

Но перед конкурсом предлагаю всем размяться. Все встаём в круг.

«Если весело живётся»

Конкурс № 3 поднимание туловища за 1 минуту.

Ведущий 2 : Ребята, а теперь мы с вами выполним упражнение на мышцы пресса!

И так, вот что вам нужно будет сделать:

(Во время того, как ведущий объясняет , преподаватель физической культуры показывает как нужно выполнять данный норматив)

Ребята, ваши ноги должны быть согнуты, руки за головой, за 1 минуту вы должны будете сделать максимальное количество подъемов.

Очень важно, чтобы при подъеме вы не касались локтями мата, а ваша спина и колени оставались прямыми.

(дети выстраиваются в одну шеренгу и по очереди подходят к мату, для сдачи норматива)

И так, как только саксофон перестанет звучать, значит ваше время вышло,

-Зазвучал саксофон, время пошло!

Дети по очереди выполняют сдачу данного норматива, судьи фиксируют результаты, вычисляют победителей.

Ведущий 1:

Пускай пока вы только дети,

Должны равняться лишь на лучших.

За будущее наше вы в ответе

И нормы ГТО сдадите дружно!

Конкурс № 4. Челночный бег 3х10.

А сейчас ребята, мы с вами проверим ваши координационные способности.

И так ребята, прошу подойти ко мне двух ребят, и послушать задание . На линии старта и финиша вы видите кубики, по команде «на Старт!» вы выходите к линии старта, по команде «Марш!» вы бежите к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

Дети по парам выполняют сдачу данного норматива, судьи фиксируют результаты, вычисляют победителей.

Определение победителей соревнований, награждение:

Выступление приглашенных артистов во время подсчёта баллов и определения победителей.

Судьи подводят итоги и отмечают работу учащихся грамотами и призами.

Ведущий 1: Поздравляем!!!

Друзья! На нашем празднике 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. Растите крепкими, здоровыми и ловкими!

Равняйся! Смирно!

Спортивное мероприятие посвященное нормам ГТО, считать закрытым!

(Звучит ГИМН РФ)

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны, Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

(Под звуки спортивного марша «Песня про ГТО» участники соревнований и болельщики выходят из зала).

СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

«ЗАРЯДКА - ЭТО ЗДОРОВО!»

Цель: популяризация и пропаганда утренней гимнастики.

Задачи:

1. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.
2. Развивать физические качества - координацию движений, равновесие; формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к занятиям утренней зарядкой.
3. Продолжать учить детей ходить друг за другом не наталкиваясь, чередовать ходьбу с бегом.
4. Воспитывать доброе отношение друг к другу.
5. Создавать у детей радостное настроение, развивать внимание.

Оборудование: Ноутбук, мультимедийный проектор, экран, микрофон, колонки.

Спортивный Инвентарь: Секундомер, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), турник, теннисные ракетки, канат, скакалки.

Оформление: Флажная лента, воздушные шары, баннер «Добро пожаловать на праздник» «Начинай день с зарядки!», «Флаг РФ».

Музыкальное оформление: Гимн Российской Федерации, Фанфары, Спортивные марши и песни, фоновая музыка, минусовки.

Форма одежды: спортивная

Место проведения: спортивный зал «МАОУ Алабинской СОШ», класс 1 –«Э».

Продолжительность мероприятия: 30-40 мин.

Ход мероприятия:

Звучит торжественная музыка, выходят чтецы и ведущие.

Ведущий: Класс Становись! Равняйся! Смирно!

(Звучат фанфары)

Вольно !

Спортивное мероприятие «Зарядка – это здорово!» считать открытым!

(звучит гимн РФ)

Ведущий: Добрый день дорогие ребята!

Дети : Здравствуйте!

Ведущий: Сегодня в этом спортивном зале мы собрались, чтобы провести вместе с вами урок по физической культуре на тему: «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника » в формате спортивного мероприятия – «Зарядка – это здорово!»

-Ребята, Вы готовы?

Дети: Да! Готовы!

Ведущий:

Замечательно, какие вы молодцы!

Для начала мы мы вам загадаем загадку , слушайте внимательно :

То вприпрыжку, то вприсядку

Дети делают ...

Дети: - Зарядку!

Какие же вы молодцы! Конечно зарядку.

А почему мы сегодня пришли на праздник зарядки, на праздник здоровья?

Да потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека.

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух

Дети: - Нужны!

Ведущий : Ребята, А знаете ли вы, что 5 минут утренней зарядки пробуждают организм! Поэтому зарядка полезна и важна для всех людей! Зарядка это – бодрость и энергия на весь день!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Ведущий: Ребята, а теперь внимание!

Как только вы услышите звучание саксофона, вам нужно будет образовать круг! а я встану по центру, смотрите на меня, слушайте и повторяйте за мной.

И так ребята, вы готовы?!

Дети : готовы!

Ведущий: Начинаем!

«Веселая зарядка».

Ведущий :А вы знаете, что зарядку делают даже зверята?

Давайте и мы с вами превратимся в зверят и выполним упражнения, которые они выполняют. Закройте глаза и покружитесь на месте. Открывайте глазки!

Ну вот, были вы ребята, а теперь веселые медвежата. И сейчас все медвежатки сделают зарядку.

(На фоне звучит развлекательная музыка)

«Медвежья зарядка».

Потягивание:

Утром мишенька проснулся,

Мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так,

Мишка к солнцу потянулся.

Повороты головой:

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили.

Вот так, вот так.

Головой своей крутили

Наклоны:

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.

Приседания:

Вперевалочку ходили,
И из речки воду пили.
Вот так, вот так,
И из речки воду пили.

Прыжки:

Мишкам весело играть.
Мишкам хочется скакать.
Раз, два; раз, два,
Вот и кончилась игра.

Ведущий :

Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
Ведущий: Вот мы и сделали зарядку, которой любят заниматься медвежата.
А теперь поиграем с ними в игру «Медведя мы Будили!»
А сейчас упражненья выполняйте,
За мной дружно повторяйте!
То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают заячью зарядку.

Заячья зарядка.

1.2.3.4.5 заяка вышел погулять, *(Ходьба обычная)*
По тропинке шел, и морковку нашел. *(Ходьба по дорожке с наклонами вниз)*
По сугробам лесным зайчик наш шагает *(Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны)*
Зайчик наш боится волка, убегает прочь он ловко *(легкий бег)*
По тропинке побежали, до лужайки добежали *(легкий бег)*
Зайка наш боится волка *И.П. Руки на пояс*

Смотрит в стороны он зорко 1-2. поворот головы в сторону, 3-4. в другую сторону.

Не растет зимой капуста *И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс*

Пусто наклонился вправо,

Пусто наклонился влево

На полянке лесной зайки прыгают гурьбой *И.П. у. с. руки на пояс.*

Прыг- скок, прыг-скок, и за кусток прыжки на месте, на носках 15-20 прыжков.

Зайка будет отдыхать

И поучится дышать.

Дети вдыхают воздух через рот и выдыхают, словно надувают воздушный шарик.

Ведущий: А теперь зайки весело играют.

Сейчас ребята, мы сыграем с вами в игру **«Маленькие зайки»**

Дети образуют круг. Под чтение стихотворения дети хороводом идут по кругу:

Как-то маленькие зайки днем гуляли по лужайке.

Вдруг мелькнула чья-то тень, зайки спрятались за пень.

Дети идут хороводом в другую сторону:

Может, это — серый волк?

Он зубами щелк да щелк!

Вдруг сидит он за кустом,

Серый волк с большим хвостом?

Зайки волка испугались,

Прыг — из леса ускакали.

После последней фразы дети ставят руки на пояс, прыгают на двух ногах к центру круга, останавливаются там, приседают на корточки, показывают ушки (ставят ладони перпендикулярно макушке, шевелят ими вперед-назад).

Ведущий:

Раз, два, три, мы закружились,

И в птичек мы превратились.

А сейчас ребята, познакомимся с птичьей зарядкой .

Вот летают птички, птички-невелички.

Все летают и летают,

Крылья согревают.

(Ходьба в колонне, руки слегка приподняты в стороны, помахивать кистями рук.)

По сугробам ходят птички-невелички.

У них лапки замерзают

Очень жалко птичек.

(Ходьба с высоким подниманием колен.)

Стало холодно зимой,

Птички замерзают.

Полетели птички.

И к кормушкам в детский сад

Прилетели птички.

(Бег в колонне. Перестроение в круг.)

1.«Крылышки»

Мы как птички крыльями

Вверх и вниз помашем

Вот какие сильные

Крылышки покажем

И. п.: стоя, руки опущены

Поднимание и опускание прямых рук через стороны

2.«Хвостики»

Мы покажем хвостик свой,

Спрятан он за спиной

Куда мы – туда и он,

Повторяет всё за мной

И. п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены

Повороты туловища вправо и влево

3. Вдруг мы громкое Кар-кар услышали.

У кормушки мы ворону увидали.

«Я морозов не боюсь,

Зимовать я остаюсь!»

Крылья вверх, крылья вниз

Зарядку делай – не ленись!

И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

1 - Руки в стороны 2 – И.П.

4. Красногрудый снегирек

Весь нахохлился, сидит.

У красавца-снегирика лапки замерзают.

Снегирек их греет, лапки подгибает.

И.П. – сидя, ноги вместе, выпрямлены; опора на кисти рук, поставленных с боков.

1-2 – согнуть ноги, обхватить колени руками. 3-4 – И.П.

5. Воробьишки тут как тут

С кормушки зернышки клюют.

Клю-клю, клю-клю

Как я зернышки люблю

И.П. – о.с. ноги широко расставить

1-2 - наклоны вперед, постучать указательными пальцами по полу, 3-4 – И.П.

6. Скачет шустрая синица

Ей на месте не сидится.

Прыжки на двух ногах.

Ведущий : А теперь восстановим дыхание и почистим перышки.

Дыхательная гимнастика «Почистим перышки»

И.П. – о.с.

1 - левую руку в сторону, вдох носом воздух

2 – глубокий выдох, руку опустить.

3 - правую руку в сторону, вдох носом воздух

4 – глубокий выдох, руку опустить.

Ведущий: Раз, два, три – мы закружились,

И в ребяток превратились.

Сегодня мы с вами начали день с веселых зарядок. И я хочу вам напомнить,
что Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна!

От лени и болезней

Спасает нас она!

Ведущий:

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех.

За огонь соревнования

Обеспеченный успех.

Говорим всем – до свиданья,

До счастливых новых встреч!

Ведущий: Дорогие ребята! Спасибо вам за то, что поучаствовали в зарядке!

Желаю всем успехов, удачи и прекрасного настроения!

Занимайтесь зарядкой каждое утро, и будьте здоровы!

Спортивное мероприятие «Зарядка это здорово!» считать закрытым.

(звучит ГИМН РФ!)

Класс равняйся! Смирно! Направо!

Для убытия в класс шагом марш!

Ребята покидают спортивный зал под веселые мелодии из мультфильмов

СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ДЕНЬ ПРЫГУНА»

Цель:

Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Закреплять навыки выполнения различного вида прыжков;

Воспитывать ловкость, быстроту реакции.

Создавать условия для проявления положительных эмоций.

Оборудование:

2 скакалки, 8 обручей, 2 флажка, 2 стойки, веревка (бечевка), 6 кеглей, 2 набивных мяча.

Оформление: Плакаты о спорте, здоровье.

Музыкальное оформление: Гимн Российской Федерации, Фанфары, Спортивные марши и песни, фоновая музыка, минусовки.

Место проведения: спортивный зал «МАОУ Алабинская СОШ», класс - 1 «Э»

Продолжительность праздника: 1ч.

Ход мероприятия:

(Под звуки спортивного марша участники праздника выходят на построение. Впереди идет ведущий и преподаватель физической культуры, которые по окончании марша становятся перед строем участников.)

Ведущий и учитель физической культуры приветствуют детей:

На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Ведущий:

Дорогие ребята, сегодня мы с вами собрались здесь для того, чтобы провести урок физической культуры на тему: «Прыжок в длину с места!», в виде спортивного праздника – «День прыгуна!»

Ребята, вы хотите поучаствовать в данном празднике?

Дети: Хотим!

Ведущий: Равняйся! Смирно!

Спортивный праздник «День прыгуна» считать открытым.

(звучит ГИМН РФ)

Ведущий: Сегодня у нас «День прыгуна». Как вы думаете, что мы сегодня будем делать?

Дети: Прыгать самыми разными способами.

Ведущий: Да, вы угадали. Ребята, Вы Готовы?

Дети: Да, мы готовы!

Учитель Физкультуры : А скажите мне ребята, кто знает какие бывают прыжки?

Дети: прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, прыжки вперед, прыжки назад, прыжки боком...

Учитель Физкультуры: Правильно, молодцы ребята!

Но прежде чем приступить к соревнованиям необходимо сделать разминку и подготовить наши мышцы, наш организм к предстоящим соревнованиям.

Повторяем упражнения за мной!

Под музыку выполняется разминка – комплекс музыкально-ритмичных упражнений.

(Разминка в кругу – прыжки на месте с поворотом вокруг себя, прыжки ноги вместе - врозь, вперед в круг – назад из круга, по кругу друг за другом произвольные прыжки)

Ведущий: Ну, а теперь пора приступить к соревнованиям. Класс становись, равняйся, смирно!

Ребята, Сейчас вам нужно будет поделиться на две команды для выполнения эстафет.

(ребята делятся на 2 команды)

Для выполнения эстафет на исходное место шагом – Марш!

Болельщикам просьба занять места на скамейке.

Учитель Физкультуры : Итак , Первый вид соревнований — прыжки в длину с места.

Все команды строятся в одну колонну, по одному в произвольном порядке, у общей линии.

Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно.

Замер производится по пяткам первого касания пола.

Вторые номера прыгают с места приземления первых.

Места команд определяются по дальности отметок последних.

(После проведения задания объявляют результаты.)

Учитель Физкультуры : Спасибо, ребята. А сейчас небольшая пауза, во время которой один из участников, занимающихся прыжками в длину, прочитает нам свое стихотворение.

(Один из ребят рассказывает стихотворение «Борьба с земным притяжением».)

Разбег, толчок, полет и приземление — Характеристика прыжка.

И пусть всего лишь на мгновенье, Но рвет земное притяжение
Моя толчковая нога!

О! Сколько надо тренировок, Чтоб этот краткий миг продлить.

Я должен быть и быстр, и ловок, Чтобы полет свой удлинить.

Идет борьба за сантиметры, За право выхода в финал. Мне повезло!

С попутным ветром Запрыгнул я на пьедестал!

Ведущий: Отлично! Какой замечательный стих!

Учитель Физкультуры:

А теперь ребята, мы с вами сделаем небольшую паузу и будем отгадывать загадки.

Болею мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье... (спорт).

Я спешу на тренировку,

В кимоно сражаюсь ловко.

Черный пояс нужен мне,

Ведь люблю я... (каратэ).

То вприпрыжку, то вприсядку

Дети делают (зарядку).

По воротам ты ударь -

Не пропустит мяч ... (вратарь)

Ведущий: Отлично! Какие умные ребята! Продолжаем наш спортивный праздник!

Учитель Физкультуры:

Сейчас ребята, мы сыграем с вами еще в одну эстафету. Вы готовы?

Дети: Да! Мы готовы!

Учитель Физкультуры:

И так ребята, слушайте правила эстафеты «Прыгни – раз, Прыгни – два, прыгни – три».

Участник по сигналу прыгает из обруча в обруч двумя ногами, бежит к конусу, обегает конус с правой стороны, бежит назад к команде, хлопком ладошки передает эстафету принимающему, а сам встает в конец колонны.

Ведущий: Ребята, все вы молодцы! К сожалению, наш спортивный праздник подходит к завершению.

А пока члены жюри считают кто больше набрал очков и подводят итоги, мы посмотрим спортивный номер, который приготовили для нас ребята из спортивной секции по акробатике.

Встречайте их аплодисментами!

Ведущий: Слово предоставляется главному судье соревнований!

(объявляются места, проводится награждение медалями и почетными грамотами)

Ведущий: Класс, равняйся! Смирно!

Спортивный праздник «День прыгуна» считать закрытым!

(Звучит Гимн РФ)

Вольно!

Ребята, желаю вам успешных стартов на всех спортивных мероприятиях, которых у вас впереди будет еще много.

До свидания! До новых встреч!

(Под звуки спортивного марша все организованно покидают спортивный зал.)

Тест для оценивания теоретических знаний учащихся

1. Девиз олимпийских игр

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) дальше, глубже, длиннее;
- в) ярче, краше, светлее.

2. Олимпийские игры бывают:

- а) летние и зимние;
- б) осенние;
- в) весенние.

3. Назови основные части тела:

- а) нос, глаза, уши;
- б) голова, руки, ноги, туловище;
- в) колени, локти, пальцы.

4. Что является основной гигиенической процедурой?

- а) приём пищи;
- б) причёсывание;
- в) мытьё и смена нательного белья.

5. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- а) чтобы уметь гонять кошек;
- б) чтобы стать сильным и здоровым;
- в) чтобы уметь рисовать.

6. Подвижные игры помогут тебе стать:

- а) умным;
- б) добрым;
- в) ловким, метким, быстрым, выносливым.

7. Зачем нужна техника безопасности при занятиях ФК?

- а) чтобы сохранить жизнь и здоровье;
- б) иметь хорошее настроение;
- в) чтобы научиться прыгать.

8. Что надо делать при ушибах?

- а) подуть на ушибленное место;
- б) приложить холодный компресс;
- в) плакать.

9. Что включает в себя физическая культура?

- а) Занятия физическими упражнениями
- б) Знания о своём организме
- в) Компьютерные игры
- г) Всё вышеназванное

10. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это...

- а) Предметы для игры
- б) Школьные принадлежности
- в) Спортивный инвентарь

11. Что поможет тебе правильно распределять время?

- а) Часы
- б) Режим дня
- в) Секундомер

12. Что помогает проснуться твоему организму?

- а) Завтрак
- б) Утренняя зарядка
- в) Будильник