***МБОУ «Зубово – Полянская средняя общеобразовательная школа №1»***

**Внеклассное мероприятие по спорту**

(СПОРТИВНО –РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ,

ПОСВЯЩЁННЫЕ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ)

Подготовила Лашманова Людмила Ильинична,

классный руководитель 5Б класса

**I Организационный момент.**

* команды входят в спортивный зал под музыку «Всегда готов» А. Пахмутовой;

два ведущих начинают праздник;

клятва участников соревнования.

**II Ход соревнования.**

* приветствие команд;
* представление жюри;
* конкурсные испытания:

                        1.Представление команд.

                        2. «Бег по кочкам».

                        3.«Близнецы».

                        4«Шуточный футбол».

                        5.«Змейка».

1. «Меткий стрелок».
2. «Репка».
3. «Лебедь, рак да щука» (конкурс капитанов)
4. «Передал — садись».

                        10. «Дорожка».

1. «Перетягивание каната».

                        12.«Смешная эстафета

1. Олимпийская викторина со зрителями и болельщиками.

**III Подведение итогов.**

* награждение;

**3. Введение.**

**Цель:**

* формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;
* пропаганда здорового образа жизни;
* популяризация здорового образа жизни среди детей, их родителей и педагогов;
* организовать здоровый отдых обучающихся;
* развивать у них силу, ловкость, выносливость, подвижность;
* воспитывать чувство взаимовыручки.

**Задачи:**

* содействие укреплению здоровья и разностороннему физическому развитию школьников;
* воспитание их в духе патриотизма, коллективизма и дружбы, выработка высоких морально — волевых качеств, повышение дисциплины и организованности;
* выявление интересов детей к отдельным видам спорта, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями; пропаганда и популяризация спорта;
* организовать досуг и активный отдых обучающихся;
* укреплять дружеские отношения между обучающимися.

**4. Основная часть.**

    Спортивный зал красочно оформлен плакатами, воздушными шарами разных цветов. Под музыкальное сопровождение в зал входят команды, участвующие в соревнованиях, и строятся в шеренгу. В соревнованиях участвуют три команды.(Дети заранее получили домашнее задание: придумать название команды, эмблему, выбрать капитана, подготовить приветствие.)

**1вед.** Сегодня здесь, в спортивном зале,

          Мы спорт с весельем совместим.

          И этот славный праздник с вами

          Оздоровленью посвятим.

**2вед.**Вокруг одни приветливые лица,

          Спортивный дух мы чувствуем вокруг,

          У каждого здесь сердце олимпийца,

          Здесь каждый спорту и здоровью друг.

**1вед.**Тот победит в соревнованье,

           Кто меток и силён,

           Покажет всё своё уменье,

           Кто духом, телом закалён.

**2вед.**Пусть дружба объединит детей и взрослых и пусть нас окрылят эти простые слова: «Спорт — это здоровье, спорт — это успех, спорт — это дружба, спорт сильнее всех!»

**1вед.**Наполняет нас радость движенья,

          Сердце бьётся в груди веселей,

          И спортивной победы мгновенья

          Дополняют улыбки друзей.

**2вед.**Мы призываем команды к честной спортивной борьбе и желаем всем успеха!

**1вед.**Пусть победит сильнейший, а в выигрыше останутся ваша дружба и сплочённость!

**1вед.**Для торжественной клятвы всем участникам соревнований встать!(Звучит торжественная клятва, текст которой оглашает ведущий)

* участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят, и уважать соперника!(Все: «Клянёмся!»)
* бежать только в указанном судьёй направлении; шаг вправо, шаг влево считается ошибкой! (Все:«Клянёмся!»)
* на поворотах резко не тормозить и вовремя включать стоп — сигнал!(Все: «Клянёмся!»)
* подножки соперникам не ставить!(Все: «Клянёмся!»)
* громче болельщиков не кричать!(Все: «Клянёмся!»)
* не драться из-за первого приза, но побеждать, соблюдая все правила!(Все: «Клянёмся!»)

Участникам команд предлагают сесть на скамейки.

**Конкурс 1 «Представление»**

**2вед.**Начинаем наше соревнование приветствием команд (домашнее задание) максимальное количество очков за это — 3 балла. В конкурсе учитывается содержание, жизнерадостный тон, доброжелательность к соперникам, отдельно оцениваются форма, эмблема и название команды.

         ( Ведущий представляет жюри)

**1вед.**И начнём мы, конечно, с разминки.

**Конкурс 2 «Бег по кочкам»**

           Участник передвигается « по кочкам», используя для этого поочерёдно два малых обруча (из обруча в обруч, переставляя их вперёд). У дальней стены спортивного зала он набрасывает оба обруча на стойку, потом бежит обратно и передаёт эстафету следующему участнику. Тот берёт обручи со стойки и передвигается «по кочкам» обратно к линии старта, и так далее.

**Конкурс 3 «Близнецы»**

Бег парами. Участники сцепляются парами, а внутри мяч. И в таком положении бегут до стойки, обегают и возвращаются, передают эстафету другой паре.

**Конкурс 4 «Шуточный футбол»**

            По свистку первые участники должны провести шар до препятствия и обратно и передать его следующему участнику. Шар можно вести только палочкой. За касание рукой команда получает штрафное очко. Побеждает команда, первая справившаяся с заданием.

**Конкурс 5 «Змейка»**

От линии старта каждый игрок команды ведёт мяч одной рукой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведёт мяч так же. На стартовой линии он передаёт мяч следующему игроку из рук в руки.

**Группа поддержки исполняет гимнастические упражнения.**

**Конкурс 6 «Меткий стрелок»**

Члены команд должны добежать до скамейки, взять дротик, выполнить им бросок в цель, в воздушный шарик, чтобы он лопнул. Этот конкурс проводится на быстроту и точное попадание в цель. Участвует вся команда.

**Конкурс 7 «Репка»**

**2вед.**Здесь вам сила не важна,

          Здесь сноровка всем нужна.

          Подготовиться командам

          К нашим играм — состязаньям.

  (Этот конкурс проходит в масках) Участвуют дед, бабка, внучка, Жучка, кошка, мышка репка. На расстоянии 5-6 метров напротив команды ставится репка. По команде «беги!» обегает репку дед, возвращается, берёт за руку бабку, и они бегут вдвоём, затем втроём ( с внучкой ) и т. д. Подбежав к репке вшестером, «вытаскивают» её и возвращаются на место. Побеждает команда, показавшая лучшее время по секундомеру.

**Конкурс 8 «Лебедь, рак и щука».**

(Конкурс капитанов)

**1вед.**Однажды лебедь, рак да щука

           Везти с поклажей воз взялись,

           И вместе трое все в него впряглись.

         Капитаны одной рукой берутся за верёвку, располагаясь по линии круга, начерченного на полу. В двух шагах от каждого из участников за кругом устанавливается по кегле. По сигналу игроки начинают тянуться к своей кегле, пытаясь схватить её свободной рукой. Отпускать верёвку запрещается. Победителем считается участник, первым поднявший свою кеглю с пола.

**Конкурс 9 «Передал — садись»**

**2вед.**Как ни странно, без битья

          Нет для мячика житья.

          Мяч летит - его лови,

          Но смотри, не урони.

   По сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и сразу приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно — третьему, и т. д.

**Конкурс 10 «Дорожка»**

Игроки должны лечь животом на скейтборд и по команде, отталкиваясь руками, передвигаться до стойки. Обратно возвращаются бегом со скейтбордом и передают его другому участнику.

**Конкурс 11 «Смешная эстафета»**

  Каждый участник команды бежит с разным заданием:

1. Бег со стаканом воды в руке;
2. Бег с книгой на голове;
3. Бег со связанными ногами;
4. Бег с завязанными глазами;
5. Бег в мешках;
6. Бег в ластах;
7. Бег с одновременным вращением обруча;
8. Бег с мячом между ногами;
9. Бег с ведром и собрать урожай;
10. Бег прыжками.

 Во время подведения итоговведущие проводят «Олимпийскую викторину» со зрителями и болельщиками.

**«Олимпийская викторина»**

1.Чем награждался победитель Олимпийских игр Древней Греции?

1. **лавровым венком;**

б) деньгами;

в) золотой медалью.

2. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

 а) Китай;

**б) Греция;**

 в) США.

3. Как называется свод Олимпийских законов?

    а) правила;

    б) устав;

**в) хартия.**

4. В каком году состоялись I Олимпийские игры в Древней Греции?

а) 836 до н. э.

**б) 776 до н. э.**

в) 684 до н. э.

      Жюри подводит итоги соревнования. Награждение победителей грамотами и сладкими призами.

**1вед.**Наши соревнования подошли к концу.

          И вот подвели мы итоги.

          Какие б ни были они,

          Пускай спортивные дороги

          Здоровьем полнят наши дни.

**2вед.**Пусть юность, дружба, спорт и мир

**Конкурс 12 «Перетягивание каната»**

          Всегда шагают рядом с нами.

          Кого же спорт приворожил,

          Тот смотрит дружелюбным взглядом.

**1вед.**Сегодня стали вы сильнее!

          Сегодня стали вы дружнее!

          Сегодня проигравших нет!

          Есть просто лучшие из лучших!

**2вед.**Пусть этот день запомнит каждый,

          Задор его с собой возьмёт.

**1вед.**Со спортом кто подружится однажды,

          Сквозь годы эту дружбу пронесёт.

**2вед.**В спорте, как в жизни, всё течёт, всё меняется. Одни чемпионы сменяют других, новые соревнования приходят на смену предыдущим. Спорт — это не только рекорды. Это прежде всего стартовая площадка в Страну здоровья, бодрости и хорошего настроения.

**1вед.**Желаем вам мы крепкого здоровья,

          Успехов в замечательном пути!

**2вед.**Но есть одно важнейшее условие:

          Вы к нам ещё не раз должны прийти!

**1вед.**Завершить нашу встречу мы предлагаем песней «Мы - вместе»

**2вед.**И как бы ни было грустно в эту минуту расставания, мы говорим вам: «До новых встреч, друзья!»

**5. Заключение.**

       Физическая культура-часть образа жизни человека - система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Я считаю, что внеклассное мероприятие, разработанное мной, решает те цели и задачи, которые я поставила. Детям было радостно, весело и интересно, надеюсь, что этот материал будет интересен и другим педагогам. Ведь пропаганда здорового образа жизни, воспитание бережного отношения к своему здоровью - очень важный аспект в нашей учительской работе.

**В борьбе закаляется крепкая воля,**

**И наши сердца горячи.**

**Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,**

**Пусть примет наш добрый совет-**

**Получше, надёжней дружить с физкультурой,**

**В ней юности вечный секрет.**