МБОУ «Основная общеобразовательная Каплинская школа»



**Внеклассное мероприятие «Занимательные соревнования»**

**Подготовил: Забелин К.А.,**

**учитель физической культуры**

****

**Старый Оскол**

**2014 год**

**Пояснительная записка**

Данное внеклассное мероприятие разработано для обучающихся начальной школы. Его могут использовать в своей работе как учителя физической культуры, так и начальных классов.

**Цель:**  
1. Воспитывать интерес к спорту,   
2. Приучать учащихся к здоровому образу жизни.  
Игра проходит в спортивном зале.   
Оборудование: обручи, мячи, гимнастические палки.  
**Предварительная подготовительная работа:**  
 Класс делится на несколько команд, которые заранее готовят эмблемы, девиз и название.  
**Ход соревнований:**

Команды выстраиваются в спортзале для участия в занимательных соревнованиях.  
Учитель. Спорт важная составляющая в **жизни** каждого из нас. Конечно, ведь занятия спортом помогают нам держать себя в форме, что немаловажно учитывая **современный ритм жизни**, самоутвердится, **чувствовать себя более уверенно**, и конечно же поддерживать свое драгоценное здоровье. Спорт станет Вам ближе, если им регулярно заниматься. А сегодня мы проведем соревнования, чтобы узнать, кто дружен со спортом, а кто немножечко ленив.

Праздник спортивный гордо  
вступает в свои права  
Солнцем улыбки доброй  
Встречает его детвора  
  
Нам смелым, и сильным, и ловким  
Со спортом всегда по пути  
Ребят не страшат тренировки-  
Пусть сердце стучится в груди.  
Нам смелым, и сильным, и ловким  
Быть надо всегда впереди.

**1. Визитка**  
- команды представляются  
**2. «Метание мяча»**  
- Метание мяча в обруч, который держит капитан, чья команда больше забросит мячей.  
**3. Дружный бег.** Ребята, повернувшись друг к другу, взявшись за руки, в парах должны проскакать до отметки и назад.   
**4. «Бег гуськом».** Каждый из команды должен пробежать гуськом до отметки и обратно..   
**5. «Передача мяча»**  
Вы все стоите на своих местах и держите руки над головой. Нужно по очереди передать мяч над головой в конец команды, победит та команда, которая быстрее передаст мяч.  
**6. «Бег в кольце»**  
Каждый член команды должен пробежать, прыгая через обруч, до отметки и обратно **7.«Конкурс капитанов»** Капитаны прыгают на скакалке. Проигрывает тот, кто первый собьется.

**8.** **«Ежик с яблоком».** По очереди, передвигаясь на четвереньках, ребята должны перенести на спине по одному яблоку в лукошко. На скорость **9. «Кто быстрее?»**  
По одному человеку от каждой команды по очереди прыгают на двух ногах до обруча, пролазят через него и бегут обратно.   
**10. Конкурс с мячом “Прокати мяч”.**  
Мяч катить одной рукой по скамейке, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде.

**11. «Сороконожки».** Каждая  команда – сороконожка. Ребята становятся в затылок, хватают друг друга за пояс бегут. Выигрывает сороконожка, первой достигшая цели, не разорвавшись.

**12. Баба-Яга.** В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы - швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке - швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.

**Учитель:** Давайте дадим слово жюри, чтобы узнать, чья команда самая спортивная.

Учитель: Мы бежим быстрее ветра!  
Кто ответит, почему?  
Ваня прыгнул на два метра!  
Кто ответит, почему?  
Оля плавает, как рыбка!  
Кто ответит, почему? На губах у нас улыбка!  
Кто ответит, почему?  
Может «мостик» сделать Шура!  
По канату лезу я.  
Потому что с физкультурой  
Мы давнишние друзья!

Источники:

1. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/05/05/veselye-starty-0>

2.<http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%92%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BB%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%8B>

3. <http://krasivye-stihi.3dn.ru/load/o_sporte/stikhi_o_sporte_nado_sport_ljubit/61-1-0-121>