

**Внеклассное мероприятие
по физической культуре**

«Веселые старты»

5 класс

**«Мы спортивные друзья!
Мы спортивная семья!»**

Подготовили учителя физической культуры:
М.А Верченко; Н.И Шумарина

2019 год

Цель мероприятия: привитие любви к физической культуре и спорту; пропаганда здорового образа жизни, отвлечь от вредных привычек.

Задачи:

- учить умению четко и быстро выполнять задания, самостоятельно принимать решения;
- воспитывать толерантность, дисциплинированность, целеустремленность, взаимопомощь, дружбу;
- развивать физические качества – ловкость, быстроту, координацию движений.

Форма проведения: эстафета

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: 2 железных обруча, 4 волейбольных мяча, 2 мата, 6 теннисных мячей,

Музыкальное сопровождение: гимн России, веселые мелодии.

Условия проведения: в соревнованиях участвуют четыре команды из 5 класса. Каждая эстафета оценивается по двухбалльной системе. Команда, которая выигрывает, получает два балла, проигравшая - один балл.

Ход мероприятия

1. Вступительное слово ведущего – учителя физкультуры.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую, из всех спортивных и самую спортивную, из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Пусть праздник будет ярким и веселым!
Пусть в результате дружба победит!
Сейчас в спортивном зале нашей школы
Российский гимн торжественно звучит!

2. Выбор жюри.

Ведущий: Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут ... (представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

3. Построение и приветствие команд:

Ведущий: Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.
(Представление команд)

1-я команда:

- Спортсмены и спортсменки!
Девчонки и мальчишки!

Мы встретились в спортзале, друзья.
Да здравствует дружба!
Ура!

2-я команда:

- От севера до юга
Есть у нас друзья.
Без спорта, как без друга,
Прожить теперь нельзя!

3-я команда:

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!

4-я команда:

Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чём секрет –
Всем друзьям – физкульт-привет!

Обе команды

- Мы обращаемся к жюри:
«Справедливо нас суди!»

Ведущий: Мы от души приветствуем всех, кто сегодня вышел на старт. А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Ведущий: Успехов нашим командам и хорошего настроения! Мы начинаем соревнования. В каждой эстафете определяется победитель. За победу команда получает 2 балла, за поражение 1 балл. Победитель соревнований определяется по наибольшему количеству набранных баллов. В случае равенства баллов победитель определяется по дополнительному конкурсу.
Эстафеты.

Ведущий: Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

Это сложный вид, не скрою,
Качеств много надо тут.
Ловкость, гибкость с быстротой
Лишь к успеху приведут.

1 эстафета «Сиамские близнецы»

Как известно, сиамскими называют близнецов, сросшихся между собой. Такими близнецами в командах-участницах будет каждая пара. А стараться им придётся спинами. Для этого необходимо встать друг к другу спиной и крепко сцепиться переплетением рук на уровне локтя. Бежать в таком положении возможно только боком. А значит, первая пара готовится на линии старта, заняв положение «бокком по фронту». По команде, боком стартует и боком возвращается, передовая эстафету следующим сросшимся близнецам. Одним из условий успешного выполнения задания является плотно прижатая спина. Побеждает наиболее согласованная и быстрая команда.

2 эстафета: «Кенгуру».

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, у направляющих в/мяч зажат между коленями. По свистку направляющий прыгает с мячом до финиша а потом бегом возвращается в команду, передавая эстафету другому игроку. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

Команды все уже готовы

И с нетерпением рвутся в бой.

Идите с богом, с добрым словом,

Возьмите ж обруч вы с собой.

3 эстафета «Художественная гимнастика».

По сигналу направляющий катит обруч вперед до поворотного флажка; обойдя флажок, двигается обратно, вращая обруч на поясе. Если игрок уронит обруч, то продолжает движение дальше только с места «аварии». Побеждает команда, первая пришедшая к финишу.

4 эстафета. «Паровозик».

(Первый участник бежит до кегли, оббегает её, затем бежит обратно, берёт второго участника бегут до кегли оба, затем возвращаются за третьим и т.д. побеждает команда, которая первая закончит задание).

Не страшны вам упражнения любые,

Вы как друга встречаете мяч.

Предлагаю пути игровые

Мастерство покажите сложных передач.

5. эстафета «Хоккей» при помощи швабры участник ведет мяч до финиша, затем бегом возвращается и передает эстафету другому участнику.

6 эстафета «Быстрые и ловкие»

По сигналу, первый участник прыгает на двух ногах до обруча, перебрасывает обруч через себя, добегают до скакалки и прыгает через скакалку до поворотного пункта, а при возвращении обратно берёт сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают ее под ногами горизонтально, возвращается до команды. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

7. Эстафета «Кто быстрее?»

Каждая из команд должна выполнить задание быстро и четко.

Постройте, используя всех игроков команды:

Квадрат;

Треугольник;

Какая команда быстро и чётко это сделает, та и победила.

8. Эстафета «Гонки задом наперёд» + конкурс "Анаграммы".

Необходимо передвигаться «задом наперёд». Когда все участники команды пройдут таким образом, они могут приступить к выполнению задания «Анаграммы»

Скамейка – Каскамей Баскетбол - Лобкетбас

Ядро – Рояд Матч - Чтам

Канат – Такан Хоккей - Кейхок

Обруч – Чуроб Кросс - Соркс

Эстафета – Таэсфета Футбол - Лобфут

Финиш-Нифиш Стадион - Дистаон

Тренер – Рентре Чемпион - Онмечпи

Теннис – Синтен Шахматы- Тышамах

9 эстафета «Маскировка»

На стуле лежат фартук и косынка. Игрок добегают до стула, надевает на себя фартук и косынку, говорит: «Ай-лю-ли», при этом обегая стул. Затем снимает с себя реквизит и возвращается к команде. Передаёт эстафету следующему игроку.

10 эстафета «Большая эстафета»

Да, друзья, без тренировки

Ты не станешь быстрым, ловким.

Меткость требует сноровки.

Проверим же это, ребята,
В корзину мячом попасть вам надо.
По сигналу каждый участник прыгает на большом шаре до мата затем делает кувырок и старается попасть в корзину.

11 эстафета «Перетягивание каната»

Это заключительное задание – шуточное. Будем перетягивать канат, пропустив его между ногами, стоя спиной друг к другу.

Ведущий: Вот и закончились наши эстафеты. Все участники команд показали свою ловкость, силы, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Ведущий: А теперь слово жюри.

Ведущий:

Всем спасибо за вниманье,
Вот настал момент прощанья,
За задор и звонкий смех.
Будет краткой наша речь.
За азарт соревнованья,
Говорим мы «До свиданья,
Обеспечивший успех.
До спортивных, новых встреч!»

