Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 31

имени В.В.Толкуновой поселок Родники муниципального образования Белореченский район Краснодарский край

**План-конспект**

**Спортивного внеурочного мероприятия «Веселые забавы» для 5 классов.**

**Разработал учитель физической культуры**

**Бычкова Светлана Дмитриевна**

Цели и задачи спортивно – внеурочного мероприятия «Веселые забавы»

**Цели:**

• Формирование навыков здорового образа жизни;

• Сохранение и укрепление здоровья учащихся;

• Пропаганда физической культуры и спорта;

• Приобщение школьников к систематическим занятиям физической культурой и различными видами спорта.

**Задачи:**

• Воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;

• Образовательная – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;

• Оздоровительная – укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

**Предметные:**

Совершенствование техники при выполнении упражнений, выделение необходимой информации; выбор эффективных способов решения поставленных задач; сравнение выполненных действий; действия во внезапно сложившейся ситуации.

**Личностные УУД:**

Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявление способности к волевому усилию; уметь адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку при выполнении упражнения.

**Метапредметные:**

*Регулятивные УУД*

Формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности планируя свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; выделяют и осознают то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, адекватно воспринимают оценку учителя; управлять своими действиями при выполнении упражнений;  исправлять свои ошибки.

*Коммуникативные УУД*:

Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности

*Познавательные УУД*:

Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов, осуществлять анализ выполненных действий при игре, выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**Ожидаемые результаты**.

1. Формирование бережного отношения детей к своему здоровью, как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

2. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья учащихся.

**Содержание.**

В соревнованиях «Веселые забавы» участвуют 2 команды по 10 человек (10 мальчиков и 10 девочек). В жюри входят учащиеся освобожденные от физических нагрузок, они подсчитывают очки, объявляют результаты, подводят итоги соревнований.

Спортивно-массовое мероприятие «Веселые забавы» включает в себя проведение 5 эстафет различной направленности. Это эстафеты с элементами таких видов спорта как, легкая атлетика, баскетбол, футбол.

Командам на каждом этапе начисляются за 1 место - 1 очко, за 2 место – 2 очка. Команда победительница определяется по наименьшей сумме набранных очков.

В конце соревнований, во время подведения соревнований болельщикам предлагают старшие классы посмотреть подготовленные спортивные танцы , также участникам и зрителям по ходу соревнований предложено отгадать несколько загадок, связанных с различным видами спора.

Оборудование:

мячи баскетбольные -4 шт,

гимнастические скамейки -4шт,

обручи -6шт,

эстафетные палочки-2шт,

кегли -8шт.

Ход занятия.

Учитель:

Команды на построение становись. Здравствуйте. Сегодня спортивное –внеурочное занятие мы проводим в формате эстафет. В командах, которые вы формировали сами,девочки и мальчики, обладающие вниманием, волей к победе, выдержкой, смекалкой, примут участие в «Веселых забавах». Сегодня мы решили провести соревнование между командой мальчиков и девочек. К соревнованиям допускаются ловкие, быстрые, не равнодушные к своему здоровью и физическому развитию ребята.

Учитель:

Если хочешь стать умелым

Ловким, быстрым, сильным, смелым.

Научись любить скакалки

Вожжи, обручи и палки,

Никогда не унывай!

Вот здоровья в чем секрет,

Будь здоров! Физкульт привет!

 Учитель желает успехов участникам соревнований и объявляет о начале эстафет.

**1 этап** – Бег с эстафетной палочкой до ориентира(кегля) и обратно.

Примечание: обязательно обежать кеглю против часовой стрелки.

**2 –этап**- в конце зала находятся обруч в нем 2 баскетбольных мяча, и футбольный. Участник соревнования. По прямой бежит к обручу берет в левую и правую руки баскетбольные мячи и начинает бег с ведением футбольного мяча ногой «змейкой» (препятствия - кегли), подбежав к команде мячи передает следующему участнику. Участник бежит к обручу держит в левые и правые руки баскетбольные мячи и начинает бег с ведением футбольного мяча ногой «змейкой» (препятствия - кегли), добежав до обруча опускает мяч в него и по прямой возвращается назад.

 Примечание: стараться не сбивать кегли, за каждую сбитую кеглю присуждается 0,5 штрафного очка.

 Ученики загадывает загадку.

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут,

А ударят нипочем,

Не угнаться за \_\_\_\_\_\_\_\_\_(мячом)

Я за лето сил набрался

И значительно подрос,

Спортом много занимался,

Пробежал легко я...----------- (Кросс)

По пустому животу

Бьют меня — невмоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.\_\_\_\_\_\_\_ (Футбольный мяч)

**3 этап** – «Гимнастика»: стоят две гимнастические лавки. Участник пролезает под скамейками, оббегает кегли, назад возвращаясь перепрыгивая через скамейки шагом.

Примечание: обязательно передача эстафеты задев плечо игрока рукой.

Ученики загадывает загадку.

Просыпаясь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(зарядку)

Подтянуться мне непросто,

Я же небольшого роста.

Знает каждый ученик,

Что подтянет нас..\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Турник)

Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы, рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре!

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в...\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Волейбол).

**4 этап** – «Баскетбол»: все игроки команды стоят в колонне руки вверх, по команде передача мяча сверху по поднятым рукам, последний игрок, получив баскетбольный мяч выполняет бег с ведением мяча «змейкой» (препятствия – кегли), при возвращении бег с ведением мяча по прямой с последующей передачей впереди стоящему игроку, сам встает впереди колонны.

Примечание: мяч не бросать, а передавать.

**5этап** – «Кенгуру»: прыжки с мячом, зажатым между колен.

Примечание: если мяч выпал, продолжать движение нужно с того места, где выпал мяч. Обязательно передача эстафеты задев плечо игрока рукой.

**6 этап** – «Гимнастика»: бег, подбежав к обручам, лежащим на полу, продеть через себя обруч, при возвращении бег по прямой минуя обручи.

Примечание: на полу лежит 3 обруча.

**7 этап** – «Болото»: игрок держит в руках два обруча, с их помощью необходимо добраться до ориентира, наступая только в обручи, при возвращении бег, обручи в руках.

**8 этап** – «Тоннель»: игроки команды встают в шеренгу в высокий упор лежа (домик) и образуют «тоннель». Стоящий впереди игрок начинает ползти по «тоннелю» и встает в положение упора лежа последним, за ним ползет следующий и так все игроки, пока первым не станет направляющий.

Примечание: ползти можно любым способом.

Девочки показывают спортивный танец

**9 этап** – «Гимнастика»: бег, подбегая к скамейке лечь на нее животом, руки вытянуть вперед схватится за бока скамейки, подтягиваясь продвигаться вперед. Встав с гимнастической скамейки, обежать кеглю и возвратиться назад бегом по прямой, передавая эстафету и стать в конец строя.

Примечание: подтягиваться, не свешивая ноги до конца скамейки.

 Девочки показывают спортивный танец

**10 этап** – «Гимнастика»: бег по гимнастической скамейке, при возвращении бег по прямой.

Учитель:

Дорогие наши участники и зрители. Наши занятия подошли к концу. Мне хочется сказать, что все участники соревнований с честью выдержали предложенные им испытания. Какая команда стала самой лучшей, самой быстрой, самой дружной и спортивной? Предоставляется слово жюри. Жюри подводит итоги, объявляет победителей. Ребята пожимают друг другу руки