Внеклассное мероприятие по физической культуре

«Рыцарский турнир»

Для обучающихся 5-х классов, посвященное к 23 февраля.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

 Описание разработки: внеклассное мероприятие по физической культуре проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни, где учащиеся приобретают навыки и умения в беге, в прыжках, в метании, в играх, развивают двигательные качества и умственные способности учащихся,  укрепляют здоровье, дружеские отношения.

**Задачи:**

* развивать двигательные качества и умственные способности учащихся;
* организовать досуг и активный отдых учащихся;
* укреплять дружеские отношения между учащимися;

**Оборудование :** мячи, скакалки, малые мячи, кубики, мешки, маты, мел, свисток.

**Программа соревнований:**

-выход, построение команд.

-представление команд.

-эстафета с кубиками.

-бег в мешках.

-конкурс капитанов.

-прыжки с места

-бег со скакалкой

-акробатическая эстафета.

-меткий выстрел.

**Эстафета с кубиками** - команды стоят в колону по одному, перед направляющим на полу лежат 3 кубика. По свистку переди стоящий берет 1 кубик и бежит до линий на расстояний 15 метров. Кладет кубик и возвращается за другим. Так 3 раза и передает эстафету другому. Следующий по одному приносит кубики. Выигрывает команда первая выполнившая упражнение.

**Бег в мешках** - По сигналу ведущего первые участники команд должны быстро залезть ногами в мешок, и, придерживая его руками возле пояса, допрыгать (как вариант досеменить) до обозначенного места (флажка, стула). Обежав его, игрок возвращается к своей команде, вылезает из мешка и передает его следующему игроку, который повторяет все действия. Во время игры не допускается падение мешка. Если во время эстафеты участник упал, он может подняться и продолжить соревнование. Эстафета продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Побеждает команда, игроки которой первыми выполнят задание.

**Конкурс капитанов**- конкурс проводится в виде армрестлинга.

**Прыжки с места** -по сигналу впереди стоящие прыгают вперед с места. Место прыжка отмечается и с этой линий прыгает следующий участник. Выигрывает команда прыгнувшая дальше всех.

**Бег со скакалкой**- Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

**акробатическая эстафета**- по сигналу впереди стоящий бежит по гимнастической скамейке, спрыгнув, выполняет 2 слитных кувырка вперед на матах, лазит на гимнастическую скамейку и возвращается назад. Выигрывает команда прибежавшая раньше всех.

**Меткий выстрел**- Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

Подведение итогов соревнований .

Награждение.