**Внеклассное мероприятие по физической культуре «Весёлые старты»**

**Ульев А. А.**

**Цель: - пропаганда здорового образа жизни.**

Задачи:

- развитие личности на основе овладения физической культурой;

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Инвентарь: волейбольные  мячи, скакалки, сетки, теннисные ракетки, набивные мячи, эстафетные палочки.

Место проведения: спортивный зал.

Перед началом соревнований проходит представление жюри, участников (название команды, девиз). За победу – 2 очка, ничья- 1 очко, поражение- 0 очков.

Ход соревнований:

Конкурс №1

      Инвентарь: 2 эстафетные палочки.

      Команды делятся на две группы, которые встают напротив друг друга на расстоянии 5 м. По команде первый участник команды одной группы с эстафетной палочкой прибегает ко второй группе, передаёт палочку, стоящему первым, остаётся  в этой группе, а получивший эстафету бежит в группу, стоящую напротив, отдавая эстафетную полочку следующему участнику своей команды. Как только группы поменяются местами, эстафета считается законченной.  
      Победителем признается команда, показавшая лучшее время.

Конкурс №2

      Инвентарь: 2 волейбольных мяча, 2 скакалки.

      I этап: первому участнику необходимо, зажав мяч между коленями, при помощи прыжков добраться до скакалки, лежащей на финишной линии  в 10 м от линии старта, положить мяч, взять скакалку, вернуться к команде и передать скакалку второму участнику.

      II этап: второму участнику необходимо, допрыгать на скакалке, к мячу, зажать между коленями мяч, и вернуться к финишу. Каждый член команды по очереди выполняет эти задания.

      Победителем признается команда, показавшая лучшее время.

Конкурс №3

      Инвентарь: 2 метки на финише.

      I этап: первому участнику необходимо, передвигаясь способом «крабик» добраться до определенной метки (примерно 5 метров от старта), после чего бегом вернуться к исходной позиции.

      II этап: второму участнику предстоит преодолеть это же расстояние с помощью прыжков «зайчиком» и вернуться бегом на старт. Такую комбинацию заданий выполняют все члены команды по очереди.

      Победителем признается команда, показавшая лучшее время.

Конкурс №4

      Инвентарь: 2 сетки, 2 обруча и 6 волейбольных мячей.

      I этап: первый участник, взяв сетку с 3 мячам, бежит к финишной линии, выкладывает мячи, с сеткой, возвращается в исходную позицию.

      II этап: второму участнику необходимо подбежать с сеткой до мячей, положить их в неё, и с ними вернуться в свою команду, передать следующему участнику.

      III этап: третий участник,  взяв сетку с  мячами, бежит к финишной линии, выкладывает мячи, с сеткой, возвращается в исходную позицию.

       Эти задания выполняют все участники команды по очереди.

      Победителем признается команда, показавшая лучшее время.

Конкурс №5

      Инвентарь: 2 теннисные ракетки, 4 волейбольных мяча, 2 шарика для настольного тенниса, 2 набивных мяча.

      I этап: первый участник, добегая до поворотной отметки, начинает катить по полу волейбольный мяч, после чего таким же способом возвращается назад к команде.

      II этап: второму участнику необходимо добежать до отметки аналогичным образом, но катя при этом два мяча.

      III этап: третий участник должен пробежать и вернуться обратно, удержав на ракетке шарик.

Пока жюри подводит окончательные итоги всех конкурсов и определяет победителей, проводится викторина с болельщиками команд.

**Викторина:**

Назовите имена известных вам русских богатырей. Добрыня Никитич, (Илья Муромец, Василий Буслаев, Алёша Попович.)

С кем сражался Илья Муромец? (С Идолищем поганым, с Соловьём-разбойником, с Калиным-царём.)

Название головного убора русского богатыря. (Шлем.)

Название тяжелого панциря, сплетённого из металлических колец. (Кольчуга.)

Для владения этим холодным рубящим оружием, необходимо обладать немалой силой. Оно состоит из рукоятки и клинка. В древности довольно часто, воины клали в рукоятку мощи святых или засыпали горсть родной земли. Это повлекло за собой возникновения обычая перед боем целовать оружие – таким образом, владелец оружия хотел приобрести особый оберег. (Меч.)

Название колющего оружия на длинном древке. Благодаря довольно длинной рукоятке, как правило, поединок «один на один» воины начинали с применения именно этого оружия. (Пика, копье.)

Название оборонительного оружия. Во время сражения воин пытается укрыться за ним. (Щит.)

Ударное оружие. Его составные части: тяжёлая круглая ударная часть и рукоятка. (Булава.)

Жюри сообщает окончательные итоги всех конкурсов и называет победителей.

Всех участников обязательно награждают грамотами и призами.