МБОУ «Дубишенская основная общеобразовательная школа»

 Составила: учитель

физической культуры

Кедрина О.А.

**Актуальность.**

В современных условиях физическое развитие школьников должно быть активным. Не случайно в последнее время всё больше внимания уделяется развитию спорта, в том числе в общеобразовательных учреждениях. Вовлечение в спортивно - оздоровительные мероприятия школьников, способствует повышению интереса к различным видам спорта.
Спортивные внеклассные мероприятия в школах активизируют работу по формированию навыков здорового образа жизни на различном уровне. Спортивное соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности.

**Цель:** популяризация и повышение престижа здорового образа жизни через внедрение нетрадиционных подходов в пропаганде здорового образа жизни .

**Задачи:**

1. Вовлечь учащихся в систематические занятия физической культурой.
2. Пропаганда здорового образа жизни.

 3. Закрепить и совершенствовать умения и навыки учащихся.

 4. Укрепление физического здоровья учащихся.

 5. Повышение двигательной активности.

 **Место проведения:** соревнования проводятся  в спортивном зале.

(Для оформления места проведения игры используются флажка, шарики.)

**Оборудование:** маятник, «мышеловка», скамейки, тоннель, гимнастические маты, кегли, баскетбольные мячи, клюшки, шайбы. Запись песни В. Шаинского « МЫ начинаем КВН…», спортивный марш.

**Программа:**

1. Вступительное слово ведущего.
2. Жеребьевка, согласно которой команды вступят в борьбу.
3. Конкурсы:
* Приветствие
* Разминка
* Домашнее задание
* Если хочешь много знать, то попробуй разгадать!
* Веселые старты
1. Подведение итогов.
2. Награждение.

Ход игры

 *Ведущий:* Добрый день, дорогие друзья! День сегодня добрый, кроме того он будет праздничным и веселым. За все это будут отвечать вот эти замечательные ребята, три команды. Какие мы узнаем позже?

(звучит музыка, команды входят в зал)

 *Ведущий:* Я рада приветствовать Вас на нестандартном спортивном мероприятии «СПОРТИВНЫЙ КВН». Нашу встречу решили посвятить здоровому образу жизни (ЗОЖ). Мы будем свидетелям битвы, за право стать победителем.

 И наконец, представляю наше замечательное жюри, эти люди символизируют справедливость, объективность и непредвзятость:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 *Ведущий:* Пора начинать! Команды: «ни пуха вам, ни пера!» (Звучит музыка В. Шаинского « МЫ начинаем КВН…»)

*Ведущий* : Команды готовы предстать перед нами в первом конкурсе.

**1.Этим конкурсом будет «Приветствие».**

Тема: «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ». Представляют название команды, девиз и газета ( заранее подготовлена по теме « ЗОЖ»)

Оценивается: раскрытие темы, оригинальность.

(*Жюри выставляет оценки.)*

**2.Вторым конкурсом будет «Разминка».**

Тема: Дружная команда: «все за одного, один за всех, тогда в команде будет успех»

Полоса препятствий: преодоление «маятника», «мышеловки», лазание по наклонной скамейке, в тоннеле.

Оценивается: наименьшее количество ошибок и время выполнения.

*( Жюри выставляет оценки.)*

**3. Третьим конкурсом будет « Домашнее задание»**

Команды показывают спортивно-акробатическую композицию (заранее подготовленную).

Оценивается: синхронность выполнения и техника выполнения упражнений.

*( Жюри выставляет оценки.)*

**4. Четвертым конкурсом будет «Если хочешь много знать, то попробуй разгадать!»**

 Отгадывание ребусов. (Приложение)

 Оценивается: правильность.

*( Жюри выставляет оценки.)*

**5. Пятым конкурсом будут «Веселые старты»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № конкурса | Название эстафеты | Содержание эстафеты |
| 1. | **«**Самая быстрая команда» | Команды стоят в колонны по одному. Напротив каждой команды расположены  кегли. По сигналу первый участникбежит до кегли ,обегает ее и возвращается обратно. То же самое выполняют все участники команд, но поочередно. Выигрывает команда, которая сделала меньше ошибок и закончила выполнение первой.Ошибки:1. Преждевременный выход.
2. Сбита кегля.
3. Нарушен ход игры.

    -команда №1 - команда№2  - кегли - движение участника команды |
| 2. | «Юный баскетболист» | Команды стоят в колонны по одному. Напротив каждой команды расположены три кегли. В руках у первого участника баскетбольный мяч. По сигналу ведет мяч одной рукой, обводит каждую кеглю, обратно ведет мяч по прямой. Передает мяч следующему участнику и так вся команда.Выигрывает команда, которая сделала меньше ошибок и закончила выполнение первой.Ошибки:1. Преждевременный выход.
2. Сбита кегля.
3. Нарушен ход игры.

      -команда №1 - команда№2  - кегли - движение участника команды |
| 3. | «Цепочка» | Команды стоят в колонны по одному за линией старта. Участники каждой команды прыгают поочередно в одном направлении, последующий - с места приземления предыдущего. Выигрывает команда, преодолевшая в сумме прыжков большее расстояние.  1 2 3    1 -команда №1 ( первый участник) - команда№2 - прыжок участника команды |
| 4 | «Юный хоккеист» | Команды стоят в колонны по одному. Напротив каждой команды расположены три кегли. В руках у первого участника клюшка и шайба. По сигналу ведет шайбу клюшкой, обводя каждую кеглю, обратно также. Передает клюшку и шайбу следующему участнику и так вся команда.Выигрывает команда, которая сделала меньше ошибок и закончила выполнение первой.Ошибки:1. Преждевременный выход.
2. Сбита кегля.
3. Нарушен ход игры.

    -команда №1 - команда№2  - кегли - движение участника команды |

 Построение участников соревнований.(звучит музыка)

Жюри оценивает последний конкурс «веселые старты» и подводят общий итог игры. Команда - победительница награждается кубком.

**Приложение**

 **Правила разгадывания ребуса**

 Запятая слева от слова означает количество букв, которые нужно удалить с начала слова.

Перевернутая запятая справа означает количество букв, которые нужно удалить с конца слова.

Если над словом перечеркнутые буквы, то это означает, что их нужно вычеркнуть. Если в слове несколько таких букв, то все они вычеркиваются.

Для замены букв внутри используют равенство типа И=Е, которое означает, что следует заменить все буквы И на Е. Если указано равенство типа 2=Р, то следует вторую букву заменить на Р.

Строчка вида 2,4,6,7 означает, что из слова необходимо использовать только буквы под номерами 2,4,6 и 7.

Перевернутая картинка означает, что слово нужно читать справа-налево.

При шифровании часто используют структуру начертания изображения.

**Буква "Х" содержатся в букве "О", получаем х-в-о, т.е. "ХВО". Может быть обратный вариант в-о-х, т.е. "ВОХ". В зависимости от смысла выбирается один или другой.**

**Ребусы:**

солнце

зарядка

ходьба

разминка



 витамины



 здоровье