Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №4 г.Красногорска Московской области

**Методическая разработка**

**внеклассного мероприятия**

**«ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»**

Подготовил

учитель физической культуры Лисютин И.Н.

**Класс:** 4 «А», «Б», «В»

**Цели:** формирование мотивации и потребности в здоровом образе жизни;

**Задачи:**

* воспитание общей культуры здоровья;
* развитие коммуникативных умений учащихся;
* способствовать профилактике гиподинамии.

**Планируемые результаты:** уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении заданий.

**Участники:** учащиеся класса и их родители.

**Предварительная подготовка:** Зал оформляется цветными флажками, воздушными шарами, рисунками на спортивную тему. Устанавливается флагшток с флагом РФ, настраивается музыкальная аппаратура.

Готовятся показательные выступления: танцевальная композиция, показательные выступления спортсменов. Стол, стулья и принадлежности для судей. Закупаются грамоты и призы для всех участников соревнований. Заранее учащиеся делятся на три команды во главе с капитаном.

**Инвентарь**: эстафетная палочка, флажки, кубики, волейбольные мячи, теннисные мячи, баскетбольные мячи, свисток, кегли, стойки, обручи.

**Ход мероприятия:** Звучит спортивный марш и в зал выходит колонна команд во главе с капитанами. Колонна движется по периметру спортивного зала. Судья поочерёдно называет команды. Команды выстраиваются в шеренгу.

# Главный судья командует: Участники соревнований, равняйсь! Смирно!(*Докладывает директору школы о готовности команд к соревнованиям)*

**Директор:** *(здоровается, поздравляет с праздником, желает бескомпромиссной борьбы, благодарит за любовь к спорту.)*

**Приветствие команд (девиз).**

**Главный судья:** Капитанам команд подойти к флагштоку! *(капитаны команд подбегают к флагштоку и выстраиваются в одну шеренгу. Один из них берётся за шнур, на котором закреплён флаг РФ)*

К подъёму флага стоять смирно! Флаг соревнований поднять!

*(звучит гимн РФ и поднимается флаг)*

Сейчас прошу команды построиться на линии старта. *(объясняет условия первой эстафеты и оценивание каждого конкурса).*

-Начисление очков каждой эстафеты: победитель получает 4 очка, вторая команда – 3 очка, третья – 2 очка**.**

**1. «Гладкий бег»**

1. И.п. в колонну по одному. У направляющего эстафетная палочка.

***Задача***: по команде «Марш!»- первый бежит до стойки, обегает её и возвращается к своей команде. Передаёт эстафету другому, сам идёт в конец своей колонны.

Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее всех.

1. **«Прыгалки»**

И.п.- то же. У капитана скакалка.

***Задача:*** по команде «Марш!»- первый бежит, прыгая через скакалку до стойки, обегает её и возвращается к своей команде. Передаёт скакалку другому, сам идёт в конец своей колонны.

Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее всех.

1. **«Хоккеисты»**

И.п.- то же. У капитана в руках хоккейная клюшка и теннисный мяч.

***Задача:*** каждый игрок по очереди ведет мяч при помощи клюшки, обводя кегли добегает до стоки, обегает ее, передает клюшку с мячом следующему. Если кегля падает, поставить на место, а потом продолжить бег, обводить каждую кеглю.

Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее всех и не допустившая нарушений.

**Судья – информатор : (***сообщает о показательных выступлениях учащихся, не занятых в соревнованиях.)*

Мы благодарим ребят за прекрасные выступления и хорошее настроение, которое они подарили всем присутствующим в зале.

1. **«Меткий стрелок»**

### И.п.- произвольное. У первого – 3 мяча.

***Задача:*** каждый игрок команды поочерёдно выполняет по 3 броска теннисным мячом в лежащий обруч на расстоянии 5 метров. Попадания всех суммируются.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

1. **«паучки»**

И.п.- в колонну по одному.

#### Задача: каждый игрок команды поочерёдно передвигается к стойке способом «паучок», добравшись до стойки встает, обегает ее и бегом возвращается к своей команде, передает эстафету следующему.

Выигрывает команда, пришедшая к финишу быстрее всех.

1. **«Кузнечики»**

### И.п.- произвольное.

***Задача:*** команда прыгая с места один за другим, должна в сумме прыжков набрать большую длину. Прыгают поочерёдно – один прыгнул, по пяткам ставится отметка, второй прыгает с отметки, и так вся команда.

Выигрывает команда, пришедшая к финишу быстрее всех.

**Судья – информатор : (***сообщает о показательных выступлениях учащихся, не занятых в соревнованиях.)*

Мы благодарим ребят за прекрасные выступления и хорошее настроение, которое они подарили всем присутствующим в зале.

1. **«Передал- садись»**

И.п.- в колонну по одному.

***Задача:*** по команде «Начали!» - капитан кидает мяч своему первому игроку, тот ловит мяч двумя руками и сразу возвращает его капитану, а сам приседает. Капитан кидает мяч второму игроку и т.д. Когда последний игрок вернёт мяч капитану, тот должен поймать его, поднять мяч вверх и крикнуть «Всё!».

Если кто-то не успел поймать мяч, то должен его поднять, встать на свое место и продолжить.

Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее всех.

1. **«лягушка»**

### И.п. – упор присев.

***Задача:*** каждый игрок команды начинает эстафету из положения упор присев, прыгая способом «лягушка» добирается до стойки, обегает стойку и бегом возвращается к команде, передает эстафету следующему.

Выигрывает команда, пришедшая к финишу быстрее всех.

1. **«Двое в обруче»**

### И.п. – два участника команды стоят лицом друг к другу в обруче.

***Задача:*** первая пара игроков команды находясь в обруче передвигается приставными шагами к стойке, далее они обегают стойку и возвращаются к следующей паре, передают эстафету. Выигрывает та команда, которая приходит к финишу первой.

1. **«Поезд»**

И.п. – в колонну по одному, капитан - «паровоз».

***Задача:*** «паровоз» должен один пробежать дистанцию вокруг дальней стойки, а у старта «цеплять» по одному «вагону» и вновь обегать стойку, и так поочерёдно, увеличивая состав на один вагон, должен провести состав.

Если состав расцепился - команда проиграла.

Выигрывает команда, пришедшая в пункт назначения в полном составе, без аварий, быстрее всех.

**Судья – информатор : (***сообщает о показательных выступлениях учащихся, не занятых в соревнованиях.)*

Мы благодарим ребят за прекрасные выступления и замечательный настрой, который они подарили командам.

**Главный судья:** Наши соревнования закончены. Команды перестраиваются в одну шеренгу для подведения итогов, награждения и закрытия праздника.

# Дается команда Участникам соревнований « равняйсь!» « Смирно!» « Вольно!»

Слово для оглашения результатов соревнований и награждения предоставляется директору школы.

**Директор школы:** (*подводит итоги соревнований вызывает участников для награждения грамотами и призами.. Поздравляет с возросшим спортивным мастерством, желает не забывать физическую культуру в течении всего учебного года.*

**Главный судья:** Чемпионам сегодняшних соревнований подойти к флагштоку. Флаг школьных соревнований опустить *(двое школьников опускают флаг, звучит гимн РФ)*

*-* «Весёлые старты» закончены! До новых встреч!

*(звучат спортивные марши, участники соревнований выходят из зала) и зрители расходятся.*