**Внеклассное мероприятие по физической культуре «Путешествие в страну спорта»**

**Цель:** воспитание любви к занятиям физической культуры

**Задачи:** Формирование самостоятельности, умение действовать в группе сверстников;

воспитание положительных морально- волевых качеств;

развитие двигательных способностей.

**Место и время проведения**: спортивный зал школы № 13

**Участники**: сборные команды 5,6, классов.

В спортивный зал под музыку входят 2 команды.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий**: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать всех вас в нашем спортивном зале! И вот сегодня мы проводим веселые состязания, чтобы убедиться, что растет достойная спортивная смена нашим прославленным чемпионам. Итак, я представляю вам членов жюри:…

Представление членов жюри.

Начинаем с разминки.

**1. Физкультурная викторина**

**1.** В какой игре пользуются самым легким мячом? а) в волейболе, б) в баскетбо­ле, в) в регби, **г) в настольном теннисе.**

2. Как обозначается эмблема Олимпийских игр? **а) пять переплетенных колец,**б) семь переплетенных колец, в) ромб, г) квадрат.

3. Сколько шашек в русских шашках и фигур в шахматах?

а) 14, 18; **б) 12**, 16; в) 10,14; г) 16, 20.

4. Какие снаряды метают из-за головы? **а) мяч, гранату, копье**; б) гра­нату, диск, ядро; в) копье, гранату, диск.

5. Кто из всемирно известных шахматистов яв­ляется создателем русской шахматной школы? а) Ботвинник; б) Карпов; **в) Чи­горин**; г) Таль.

6. Сколько фальстартов допускается на беговых дистанциях в легкой атлетике? а) 5; **б) 1**; в) ни одного; г) 3.

7. Кому принадлежат стихотворные строки:

Нет на свете прекрасней одежи,

Чем бронза мускулов и свежесть ..кожи.

а) Есенин); б) Пушкин; **в) Ма­яковский**; г) Державин.

**Станция 1.** **«Спортивная».**

**1.Линейная эстафета.** Коман­ды строятся в колонны по одному за линией стар­та, в 3-4 шагах друг от друга. Перед каждой ко­мандой на расстоянии 10-20 м ставят стойку для прыжков, булаву, городок или кладут мяч. Играю­щие в ходе эстафеты касаются этих предметов ру­кой, либо обегают вокруг них, или заменяют их дру­гими, принесенными с собой предметами (в эста­фетах с переноской).По сигналу учителя к предметам устремляется головные игроки команды. Возвратившись к сво­им колоннам, они касаются рукой очередного иг­рока или передают ему какой-либо предмет (эста­фетная палочка, мяч, гимнастическая палка и т.п.). Каждый окончивший бег становится в конце своей колонны, а очередной игрок бежит к поворотному пункту, возвращается назад, передает эстафету следующему и т.д.

Побеждает команда, закончившая эстафету пер­вой. На пути играющих можно устанавливать раз­личные препятствия.

**2.Эстафета с булавами.** Игроки строятся параллельны­ми колоннами по одному с интервалом 2-3 шага. Перед колоннами проводят стартовую линию. Ка­питаны команд возглавляют свои колонны и дер­жат в руках по три булавы. На расстоянии 10-20 м от стартовой линии чертят против каждой колонны по три кружка с промежутками в один шаг. По сиг­налу учителя капитаны с булавами в руках бегут вперед, расставляют их по кружкам и возвращают­ся к своим игрокам. Дотронувшись рукой до руки впереди стоящего, они становятся каждый в конец своей колонны. Игроки, рук которых коснулись ка­питаны, бегут к булавам, собирают их, возвраща­ются обратно и передают булавы следующим, а сами идут в конец колонны. Получившие булавы бегут с ними и расставляют их по кружкам и т.д.

Выигрывает команда, которая быстрее других закончит эстафету.

*Правила* 1. Нельзя убегать, пока не поставишь булавы. Если какая-либо булава упала, ее надо по-

ставить в кружок и только тогда бежать. 2. За стар­товую линию игрок может выходить только тогда, когда предыдущий партнер вернется в колонну и дотронется до его руки. 3. Вернувшийся игрок ста­новится в конец своей колонны.

*Примечание.* Булавы можно заменить городка­ми, кубиками, мячами и т.д.

**3.Эстафета со скакалками.**  У впереди стоящих иг­роков в руках по скакалке. На расстоянии 10-20 м против каждой команды отмечают место, до которо­го играющие должны добежать. По сигналу учителя направляющие игроки команд, прыгая через скакал­ку, пытаются как можно быстрее продвинуться впе­ред до условленного места, и затем они возвраща­ются назад. Добежав до стартовой линии, они пере­дают скакалки впереди стоящим игрокам, а сами идут в конец своих колонн. Получившие скакалки выполняют то же самое, что и первые номера.

*Правила* 1. Нельзя выбегать со стартовой линии, пока не получишь скакалку. 2. Надо доскакать со скакалкой до конечного пункта и только тогда по­ворачивать обратно. 3. После возвращения со ска­калкой надо обязательно встать в конец своей ко­лонны.

**4.Эстафета с преодолением препятствий.** На расстоянии 10-15 м от стартовой линии на­тягивают веревку на высоте 80 см от земли; далее через 5 м вешают еще одну веревку или волейболь­ную сетку на высоте 50 см; еще дальше, через 5 м, перед командами кладут по обручу.По сигналу учителя первые номера, держа в ру­ках эстафетную палочку или флажок, бегут до ве­ревки,перепрыгивают через нее, продолжают бег до следующей веревки (или сетки), пролезают под ней, добегают до обручей, пролезают в обруч и воз­вращаются назад каждый в свою колонну, где передают эстафетные палочки следующим, впереди стоящим игрокам и т.д. Побеждает команда, пер­вой завершившая эстафету.

**5.Эстафета с передачей мяча по рядам.**  Крайние игроки команд, стоящие друг против друга с одной стороны шеренг, держат в руках по мячу (или какие-либо другие предметы — флажки, кег­ли, палки и т.п.). По сигналу учителя первые но­мера передают мячи своим соседям и т.д. до кон­ца шеренг. Последние игроки из шеренг, получив мячи, бегут сзади своих шеренг, становятся впе­реди и начинают так же передавать мяч своим со­седям и т.д. Когда начинавшие гонку мячей участ­ники окажутся последними в шеренгах, они воз­вращаются на свое первоначальное место и под­нимают мяч вверх. Выигрывает команда, сумевшая раньше другой осуществить передачи мяча.

*Правила* 1. Передавать мяч можно только свое­му соседу. Перебрасывать мяч через несколько иг­роков не разрешается, иначе начисляют штрафное очко. 2. Если кто-либо уронил мяч, он должен сам его поднять, встать на свое место и затем выпол­нить передачу мяча, продолжая эстафету. 3. Каж­дый раз, как только игрок прибежит из конца ше­ренги, вся шеренга передвигается на полшага. 4. Вы­игрывает команда, раньше другой закончившая игру и не имеющая штрафных очков или имеющая их, но в меньшем количестве по сравнению с другой командой.

**6.Эстафета с передачей мяча под ногами.** Здесь мяч надо передавать или прокатывать под широко расставленными ногами. Расстояние меж­ду игроками — два шага. Мяч можно прокатывать сразу от начала до конца колонны, но если мяч выкатится в сторону, то игрок, перед которым мяч выкатился, должен его взять, встать на место и пу­стить дальше. Сзади стоящий игрок, получив мяч, бежит с ним, становится впереди колонны и вновь пускает мяч под ногами и т.д. Остальные правила те же, что в предыдущих эстафетах.

*Примечание.* Игрок, стоящий сзади в колонне, держит ноги вместе.

**7.Эстафета с передачей мяча над головой и под ногами.**

Мяч в одну сторону передают над головой; за­тем все поворачиваются кругом (лицом в обратную сторону), широко расставляют ноги и мяч обратно прокатывают под ногами. Команда, сумевшая пер­вой выполнить передачи мяча над головой и обрат­но под ногами, считается выигравшей. В этой эста­фете участники не бегают и не меняются местами. Остальные правила те же, что и в предыдущих эс­тафетах.

**Станция 2. «Туристская».**

1. Поставить палатку (на время).

2. Из большого количества разнообразных вещей и предметов отобрать снаряжение для похода и правильно уложить его в рюкзак.

**Станция 3. «Песняры».** Исполнение песен о спорте.

**Станция 4. Игра со зрителями.**

Вопросы:

1.Упражнение для развития физической силы и ловкости.

2. Человек крепкого телосложения и большой силы.

3. Спорт на воде.

4. Прыжок через голову.

5. Добывание диких зверей и птиц.

6. Положение в футболе, когда мяч уходит за боковую линию поля.

7. Физические упражнения и игры, укрепляющие организм

8. Дорожка для велосипедных гонок.

9. Спортивная игра с мячом.

10. Бег по пересеченной местности.

**Подводятся итоги игры, объявляются команды-победительницы. Награждение.**

**Ведущий:**

Всем спасибо за вниманье, за задор, за звонкий смех,

За огонь соревнованья, обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья, будет краткой наша речь.

Говорим вам “До свиданья, до счастливых новых встреч!”

Под звуки марша команды покидают спортивный зал.