**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Республиканский лицей-интернат Дуванского района**

**Республики Башкортостан**

**Разработка внеклассного мероприятия в 5 классе по физической культуре**

**Тема: Семь – С (спортивные соревнования)**

Разработал: Каиров А.Ж.,

учитель физической культуры,

тренер, высшей категории

**2014 г.**

***Тема. Семь - С.***

Спортивное состязание

**Цели**: развивать силу, сноровку, скорость, сообразительность, глазомер, точность, смекалку; воспитывать сплочённость коллектива, дисциплинированность, дух спортивного азарта, стремление к победе, выносливость, выдержку.

**Оборудование:** строительные кирпичики,

два мешка, шарфы,

четыре листа бумаги,

два мяча,

яблоки,

туалетная бумага

эмблемы

Ход состязания.

1. **Организационный момент.**

Выход команд, представление команд и жюри, приветствие команд.

*Учитель.* Внимание! Спокойно! Сегодня в спортзале состоится спортивное состязание «Семь С» самых счастливых спортсменов из 3 классов.

*Дети* Мы растём сильными, смелыми,

Насолнцезагорелыми,

Ноги наши быстрые,

Метки наши выстрелы.

Крепки наши мускулы.

И глаза не тусклые.

По порядку стройся в ряд!

На игру пришёл отряд!

*Капитан 1*.Всегда со мной мой дом родной-

Блестящий панцирь костяной.

Я суеты не выношу

И на себе его ношу. (Черепаха).

*Капитан 2.* Вы узнаете меня

По одной примете.

Сороконожек точно нет

Ни у кого на свете. (Сороконожка).

*Учитель*. А теперь команды скажут свой девиз

*Капитан 1*. Команда «Черепахи». Наш девиз:

«Хоть мы медленно ползём,

Но победу мы возьмём!»

*Капитан 2.* Команда «Сороконожка». Наш девиз:

«Главное не победа, а участие!»

**Команда «Сороконожек»**

**Команда «Черепахи»**

***2. Спортивные конкурсы***.

**1. Строители**.

У каждого игрока по кирпичу в руке. По свистку дети бегут до отметки, ставят кирпич на кирпич, возвращаются к команде, затем бежит следующий.

**2. Скок-поскок**.

Кто быстрее до отметки (в мешке) и обратно без мешка бегом.

**3. Сороконожки**.

Кто быстрее на четвереньках спиной вниз до отметки, а назад бегом.

**4. Пчёлки**.

Условия: шарфы для завязывания глаз.

Обе команды выполняют задание одновременно. Участники игры свободно перемещаются по игровому полю с завязанными глазами. При этом они жужжат как пчёлы. По знаку ведущего (хлопок в ладоши) игроки, не открывая глаз, должны встать кружком.

**5. Болото**.

Условия: два листа бумаги.

Отмечается начало и конец игрового поля. Игроки встают в его начало и получают по два листа бумаги. Эти листы символизируют моховые кочки на болоте.

Задача игроков: пройти через «болото» по «кочкам». Для этого нужно положить один лист на пол, встать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. Так дойти до конца игрового поля, а назад – бегом.

Побеждает команда, которая справится с заданием быстрее.

**6. Мяч над головой**.

Условия: по мячу на каждую команду.

Игра начинается по сигналу ведущего. Игрок передаёт мяч над головой, стоящему сзади, тот делает тоже самое. Когда мяч оказывается у последнего игрока, команда начинает его тем же способом передавать вперёд.

**7. Драгоценный груз**.

Условия: по яблоку для каждого игрока.

Отмечается начало и конец игровой площадки. Игрок встаёт на четвереньки у её начала. Помощник кладёт ему на спину яблоко. То же самое делает второй, третий и т. д.

Задача игроков: доползти до финиша быстрее соперников, так, чтобы яблоко не упало. Важно помнить: тише едешь – дальше будешь.

**8. Узкая тропа**.

Условия: туалетная бумага.

Отмечается начало и конец игровой площадки. Напротив каждой команды раскладывается лента из туалетной бумаги (до конца игровой площадки).

Задача игроков: пройти по ленте от старта к финишу и назад. После первого игрока идёт второй и т.д. Какая команда первой закончит эстафету, та и победила.

Жюри подводит итоги, поздравляет детей с финишем состязания.