МОУ "ООШ с. Озерки Духовницкого района Саратовской области"

Внеклассное занятие по физической культуре

для учащихся 1 - 4 класса

«Скакалка, обруч, мяч и я –

спортивная семья»

подготовила:

учитель физической культуры

Архипкина Татьяна Ивановна

2015 год.

**Внеклассное занятие по физической культуре для 4 класса**

**«Скакалка, обруч, мяч и я – спортивная**

**семья»**

**1-4 классы**

**Цель:** организовать здоровый отдых детей; развивать силу, ловкость, выносливость, подвижность; воспитывать чувство взаимовыручки, товарищества; воспитывать любовь к занятиям физической культурой.

**Оборудование:** скакалки, обручи, мячи, кегли, хоккейные клюшки, теннисные шарики, ракетки, флажки, гимнастические скамейки.

**Место проведения:** спортивный зал.

Авторы стихов неизвестны.

Ход праздника

Звучит музыка "Приходите в сказку", дети заходят в зал.

Ведущий. Здравствуйте, ребята!

Я вижу, что вы сегодня бодрые и веселые.

Ребята, вы любите сказку?

А вы хотите попасть в нее?

Тогда слушайте.

Жили – были два брата и сестра – скакалка, обруч и мяч (появляются перед детьми).

Скакалка. Я – скакалка – погонялка,

Все со мной играют,

Даже всякий забияка

И тот меня знает.

Обруч. Я – обруч.

Хоть и круглый я,

И нет у меня начала, нет конца,

Со всеми я вожусь

И весело кружусь.

Мяч. Я – мяч.

Ростом мал, да удал,

От тебя ускакал.

Хоть надут я всегда,

Со мной не скучно никогда.

Ведущий. Но однажды между ними произошел спор.

Скакалка. Я самая важная для всех детей.

Обруч. Нет, я важнее.

Мяч. Нет, я.

Скакалка. Со мной дети чаще играют.

Обруч. И со мной тоже очень часто играют.

Мяч. А со мной игры интереснее.

Ведущий. Ребята, давайте поможем скакалке, обручу и мячу помириться и стать дружной семьей. А сделаем мы это с помощью наших эстафет.

Но для начала давайте проведем разминку (ОРУ под музыку)

Разделение на команды с помощью жеребьевки. (жетонов).

- Приглашаю команду «Чебурашки» занять свое место.

- Команда «Лисята» займите свое место.

Ведущий. Эстафета, эстафета!

Пронесется как ракета.

Но есть в ней правило одно

Один за всех и все за одного.

- А какие команды у нас дружные мы сейчас посмотрим.

- Капитаны, представьте свои команды.

Представление команд. Команда «Чебурашки».

Мы ребята непростые

Остроумны, веселы,

Если только захотим мы

Завоюем все призы.

Команда «Лисята».

Соперников наших мы знаем,

Удачи желаем мы им.

Но твердо жюри заверяем:

В обиду себя не дадим.

Ведущий. Праздник мяча, обруча и скакалки у нас,

Мы собрались в этом зале сейчас,

Чтоб уменья свои показать,

Силу и волю свою доказать.

Представление жюри.

- И так начинаем!

1. Мы бежим туда, обратно,

Получается приятно.

Кто промчится лучше всех?

Змейка – лучший друг детей!

«Бег змейкой». Первый игрок обегает кегли змейкой туда и обратно, передает эстафету хлопком о ладонь, становится в конец колонны и т. д.

Ведущий: Ребята, отгадайте загадку:

**Он лежать совсем не хочет.   
 Если бросить, он подскочит.   
 Чуть ударишь, сразу вскачь,   
 Ну, конечно – это ...**

Ведущий: Ребята, что вы знаете о мяче?

Давайте послушаем ребят. (Выступление с сообщением).

2. Покатилися мячи,

За своим скорей беги,

Не жалей усилий.

Догони отдай,

Назад скорее прибегай!

«Переноска мячей». Перенести мячи из одного обруча в другой.

3. Гости славные, люди дивные,

Поверните сюда лицо,

Продолжаем мы спортивное

Состязание молодцов!

«Передал – садись». Капитан команды встает напротив своей команды с мячом в руках. По сигналу он передает мяч (двумя руками от груди) первому игроку колонны, который ловит мяч, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор – присев.

Ведущий: Ребята, отгадайте загадку:

Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу.

Ведущий: Ребята, что вы знаете о нем?

Давайте послушаем ребят. (Выступление с сообщением).

4. Если хочешь быть умелым,

Быстрым, ловким, сильным, смелым.

Научись любить скакалку,

Вожжи, обручи и палку.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай!

«Метко в цель». Попасть мячом в обруч (на количество попаданий).

5. Так умело, ловко скачут,

Любо – дорого смотреть.

И у всех одна задача

За скакалки не задеть.

Ведущий: Ребята, а вот что нам расскажут о скакалке.?

Давайте послушаем ребят. (Выступление с сообщением).

«Прыжки через скакалки».

6. Мои друзья, опять вперед,

Состязанье снова ждет.

Наш праздник веселый

Еще не закончен,

Играть, веселиться продолжим сейчас,

В игре покажите уменье и храбрость,

Чтоб свой результат увеличить сейчас.

«Хоккей с мячом». Клюшкой провести мяч между кеглями, передать эстафету следующему игроку.

7. Капитаны в командах,

Как в пословице русской –

Моря перескочат,

Пяток не замочат.

«Конкурс капитанов». Кто больше соберет малых мячей, рассыпанных на полу, с завязанными глазами.

Итоги соревнований.

Ведущий. Может быть сегодня кто – то

Очень сильно удивлен,

Что в командах выступали и малыш и чемпион.

Для большой любви и спорта

Возрасты покорны все,

Для бассейна и для корта,

На препятствий полосе.

Праздник – сложная задача,

Пусть сопутствует удача.

Если все уже готово,

Пусть жюри замолвит слово!

- Слово жюри.

Награждение команд.

Ведущий. Праздник веселый закончить мы рады,

Вручить всем хотим призы и награды.

Ведущий. Всем спасибо за внимание,

Праздник закончен,

До свидания!

Приложение1

#### Из истории возникновения **Хула хуп** ( халахуп )

История обруча, или как его еще называют «хула-хуп», насчитывает намного больше лет, чем многие из нас предполагают. Если верить археологам и историкам, то впервые обручи использовали в Древнем Египте. В ходе раскопок были найдены изображения людей, крутящих обруч.   
  
Однако принято считать, что [обруч](http://www.domsporta.com/catalog/obruchi/), как гимнастический снаряд, появился в США. Первыми на причудливый круглый снаряд обратили внимание Артур Мерлин и Ричард Кнерр. Они запатентовали хула-хуп и занялись производством обручей. Эту отличную идею предпринимателям подкинул их знакомый из Австралии, который рассказал, что на уроках физкультуры их ученики крутят обручи из бамбука.   
  
Постепенно обруч вышел на мировой рынок. В СССР хула-хуп появился в 60-х годах, но почему-то не вызвал такого восторга, как в штатах. Граждане Советского Союза восприняли хула-хуп как очередную американскую пустышку. А тем временем жители других стран приобретали обручи и учились крутить их. Особенно сильно полюбили хула-хуп в Болгарии. Цирковые артисты поняли, что с помощью обручей можно разнообразить цирковую программу и вскоре трюки с обручами стали довольно популярными на цирковых шоу. Хула-хуп снова пришел в СССР, но уже как часть шоу в цирке, и тогда на него наконец обратили внимание.   
  
Сейчас обруч перешел из статуса обычной детской игрушки в один из важнейших снарядов художественной гимнастики, а также в оборудование для фитнеса. Используются разные материалы, чтобы, например, сделать обруч легким, и что позволило бы крутить его быстрее. Также хула-хуп стал популярным в огненных шоу.

«История появления мяча»  
Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. В некоторых странах мяч не только любили, но и... уважали.  
Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. Небольшие мячи использовали для игр руками, а большими мячами играли ногами, в игры типа футбола.  
  
А древние индейцы вообще не касались мяча руками, а только ракетками, потому что у них он читался символом Солнца и Луны.  
  
Древние Римляне играли стеклянными мячами.  
  
Японские дети в древности забавлялись мячиками кемари (мальчики пинали его ногами) и темари (обшитыми шелковыми нитями мячами девочки бережно играли только руками)   
  
А еще в религиозных обрядах японцы использовали шарообразные конструкции из бумажных модулей. Такие шары, похожие на красивый мяч назывались кусудамы («Кусури» в переводе с японского – лекарство, а «тама» - шар). Кусудамы подвешивали в комнате больного как символ пожелания скорейшего выздоровления. Иногда внутрь шара помещали ароматическое масло.  
  
В нашей стране мячи были разные. В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка.  
  
Происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». Мяч — это мягкий шар. У девушек была любимая песенка-частушка:  
Пущу мякчик по дорожке, Пущай мякчик катится...

История возникновения скакалки.

Скакалка или прыгалки — спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Представляет собой синтетический или кожаный шнур.  
  
По английским легендам, скакалка — это напоминание о кожаном шнуре, которым удавился предавший Христа Иуда Искариот. Скакалки были популярны весной, особенно в пасхальное время.   
  
Мировые рекорды   
12 октября 2006 года 50 000 человек (большинство - дети или учителя начальных классов) 30 секунд прыгали на скакалках в 335 школах Нидерландов. Видео, фотографии и заметки можно посмотреть здесь.   
24 марта 2006 совместный коллективный рекорд был установлен Великобританией и Ирландией. 7 632 ребёнка, не прерываясь, прыгали три минуты на 85 различных площадках стран. Этот рекорд попал в Книгу рекордов Гиннесса.

Скакалка используется как один из предметов в [художественной гимнастике](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0). Гимнастическая скакалка не имеет ручек, вместо них разрешается завязывать узел или обжигать края. Внешне похожа на верёвку.

* Скакалка изготавливается из [пеньки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B0) или [нейлона](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%BD).
* Произвольного цвета — скакалки бывают однотонными и цветными.
* Длина пропорциональна росту гимнастки.