**МБОУ «Средняя школа №9» ЕМР РТ**

**Конспект занятий.**

**Открытое внеклассное спортивное мероприятие «Смешанные эстафеты»**

**Место проведения:** спортивный зал школы № 9

**Провела:** учитель физической культурыГирфанова А.Ф., первая кВ. категория.

**Дата проведения:** «04» декабря 2015г.

**Цели:**

1. Развивать у участников команд чувство коллективизма, стремление к победе, желание выполнять задание быстро и правильно.

2. Развивать основные виды движения, бег, ориентировку в пространстве, силу и ловкость.

3. Выявление лучших спортсменов.

**Задачи:**

***Образовательные:***

**-** совершенствовать технику ведения мяча в движении;

**-** закрепить умения и навыки броска метания в цель;

***Оздоровительные:***

**-** содействовать гармоничному физическому развитию;

**-** формировать правильную осанку;

**-** укреплять дыхательную систему.

***Воспитательные:***

**-** воспитывать интерес к занятиям спортом, урокам физической культуры;

**-** развивать умение коллективно выполнять упражнения;

**-** содействовать развитию чувства ритма, умение согласовывать движения с музыкой.

**Участники.**

Команда из 8 учащихся 5г класса. Наличие эмблемы команды, спортивной формы, заявки.

**Программа соревнований.**

1. Эстафета «Из обруча в обруч».
2. Прыжки с продвижением вперед с волейбольным мячом.
3. Загадки на спортивную тематику с ответами в картинках.
4. Эстафета «Змейка» с обручами.
5. Ведение баскетбольного мяча левой, правой рукой.
6. Собрание пазл на спортивную тему.
7. Ведение футбольного мяча левой, правой ногой.
8. Эстафета «Меткий стрелок».
9. Тик Тэк Тоу – составить предложения из предложенных слов.

**Оборудование и оформление:**

Магнитная доска, в зале картинки детей на спортивную тематику, музыкальное сопровождение.

**Инвентарь**

Обручи, стойки для обручей, гимнастические палки, флажки, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи.

**Организаторы:**

Учитель физкультуры Гирфанова Алия Фановна. За явку команд классный руководитель.

**Судейство:**

В составе жюри: Вьюкова А, Гильфанова А, Зиганшина А-11б, Пластинина В 11б **-** музыкальное сопровождение, Шайхутдинова Д 11б художник - оформитетель, Потапова Е 11б **-** фото репортер Кафтанова Лада 9б – проведение О.Р.У., помощники проведения эстафет Иванова А , Любимова В, Тукмачёва Д **–** 9б, Селиванова К, Каримов Р.

**Подведение итогов и награждение**

Команды награждаются грамотами по наибольшему количеству набранных очков.

**Ход мероприятия:**  ***Дети входят в спортивный зал в колонне по одному. Поворот налево. Представление команд и девиз с выходом вперед на шаг.***

1- команда: «Звезда»

«Скорость, ловкость, быстрота – под названием Звезда».

2 –команда: «Ураган»

«Мы, как стихийное бедствие – мы всех победим. Мы лучшие в мире – мы все как один».

3- команда: «Чемпионы»

«Ни шагу назад, ни шагу на месте. А только вперед и только все вместе».

***Выполнение различной ходьбы, бега, упражнение на восстановление дыхания. Выполнение обще-развивающих упражнений с обручем, гимнастической палкой, флажки и мячом.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные**  **задачи** | **Содержание**  **разминки** | **Дозировка** | **Организационно-методические**  **указания** |
| 1. Организовать учащихся к занятию.  2. Формировать у детей правильную осанку.  3. Развивать внимание учащихся.  4. Восстановить дыхание.  5. Перестроить учащихся для выполнения комплекса | ***Ходьба***  1. Ходьба на носках, руки на пояс.  2.Ходьба на пятках, руки за голову.  3.Ходьба в полу-приседе руки на пояс.  4.Ходьба в полном седе, руки на колено.  ***Разминочный бег***  1.Легкий бег.  2.Прыжки приставными шагами левым, правым боком.  3.Бег спиной вперед.  4.Обычный бег.  5.Переход с бега на ходьбу с выполнением упражнения на восстановление дыхания. | 2 мин  30”  30”  30”  30”  2 мин  20”  20”  20”  20”  20” | Спина прямая, колени не сгибать.  Локти отрыты.  Бег выполняетс я в среднем темпе.  При беге смотреть через левое плечо.  Плавный переход на ходьбу. |
| ***О.Р.У. с различным инвентарем.***  По команде поворачиваются налево и рассчитываются на 1-4. Затем выходят на 1, 3, 5 и 7 шагов вперед заранее взяв инвентарь. | | | |
| 6. Подготовить организм к предстоящей физической нагрузке.  Научить синхронному выполнению упражнений.  7.Разучивать новые упражнения.  8.Совершенствовать выполнение упражнений.  9. Закрепление умений и навыков выполнения физических упражнений.  10. Развивать у детей при выполнении упражнений координацию движений.  11. Научить правильному и четкому выполнению.  12. Закрепление навыка последовательного  восстановления дыхания и снятия нагрузки. | 1.И.п. Руки на пояс, ноги на ширине плеч руки на пояс.  1 - 3- поворот головы влево, вправо.  2 - 4 – и.п.  2.И.п. Руки на пояс, ноги на ширине плеч руки на пояс.  1 – 3 – наклон головы вперед, назад.  2 - 4 – и.п.  3.И.п. Руки внизу перед собой.  1 - 3 - руки вверх, левую (правую) ногу назад на носок.  2 - 4 – и.п.  4. И.п. Руки внизу, ноги на ширине плеч.  1 -3 – руки вперед.  2 – руки вверх  4 – исходное положение.  5.И.п. Руки вперед, ноги на ширине плеч.  1 - 3 – поворот туловища влево (вправо), правую (левую) ногу на носок.  2 - 4 – и.п.  6**.**И.п., Руки вверх, ноги на ширине плеч.  1 - 3 - наклон туловища влево, вправо, правую (левую) ногу на носок.  2- 4 – и.п.  7.И.п. Руки внизу, ноги на ширине плеч.  1 - 3 – наклон туловища вперед руки вперед.  2 - 4 - и.п.  8. И.п. Руки внизу.  1 - 3 – полу-присед руки вверх.  2 - 4 – и.п.  9. И.п. Руки внизу  1 - 3 – шаг влево (вправо) выпад, руки вперед.  2 – 4 – и.п.  10. И.п. основная стойка, спортинвентарь положить на пол.  1- 3 – прыжком ноги врозь, руки через стороны вверх хлопок над головой.  2 - 4 - и.п.  11. И.п. Основная стойка  1 – 3- руки через стороны вверх вдох  2 - 4 - руки через стороны вниз выдох. | 3-4р  3-4р  3-4р  3-4р  3-4р  3-4р  3-4р  3-4р  3-4р  1мин  1мин | Повороты, наклоны головы в среднем темпе.  При выполнении упражнения руки вверх смотреть на руки.  Руки не сгибать в локтевом суставе.  При повороте не сгибать колено.  Не отрывать ногу от пола.  При наклоне спина прямая, руки не сгибать в локтевом суставе.  Спина прямая руки не сгибать.  Широкий выпад руки не сгибать.  Выполнение хлопка  в прыжке.  Медленный вдох через нос, выдох через рот. |

***Затем по команде поворот кругом на исходную позицию сложить инвентарь, поворот кругом.***

***По команде выстраиваются в команды в колонну по одному, на эстафетную линию.***

1. Эстафета «Из обруча в обруч» - на полу лежат обручи 1-2. Поочередно переходить из 1-го обруча во 2-ой, затем взять 1-ый обруч переложить вперед перейти взять 2-ой положить вперед и т.д. до стойки обратно взять обручи добежать до команды передать следующему участнику.
2. Прыжки с продвижением вперед с волейбольным мячом. Мяч положить между колен и постараться не уронить мяч прыгать до стойки положить, обратно передать эстафету.
3. Загадки на спортивную тематику с ответами в картинках.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Две дощечки на ногах  И две полочки в руках  Если мы дощечки смажем-  Снежный экстра-класс покажем!  Зимние рекорды ближе  Тем, кто очень любит ...(лыжи) | И мальчишки и девчонки  Очень любят нас зимой,  Режут лед узором тонким,  Не хотят идти домой,  Мы изящны и легки  Мы узорные ….(коньки) | Мы с барабанными рогами  Вниз под горку мчимся сами,  А как на горку взбираться  Начинаем упираться…  (санки) |
| Воздух режет ловко – ловко  Палка справа, слева палка,  Ну, а между них веревка  Эта длинная …(скакалка) | На уроке с ним можно играть,  Катать его и вращать,  Он будто бы буква «О»,  Круг, а внутри ничего…(обруч) | Кувыркаемся на нем,  Не беда что упадем.  Здесь валяться я так рад,  Потому что, это ….(мат) |
| Руки ноги все в движении,  Я ползу под потолок,  Мышцы просто напряжение –  Сам себя поднять я смог,  Подо мной постелен мат,  Вверх я влез, помог …(канат) | Силачом я стать решил,  К силачу я поспешил,  Расскажите вот о чем,  Как вы стали силачом,  Улыбнулся он в ответ ,  Очень просто. Много лет,  Ежедневно встав с постели,  Поднимаю я ….(гантели) | Ранним утром вдоль дороги,  На траве блестит роса,  По дороге едет ноги,  И бегут два колеса,  У загадки есть ответ-  Это мой …(велосипед) |

1. Ведение баскетбольного мяча левой, правой рукой. Начать ведение мяча правой рукой до стойки обратно ведение левой рукой.
2. Эстафета «Змейка» с обручами. Пролезть в обручи
3. Собрание пазл на спортивную тему. Когда команды соберут картинку, они должны сказать, вид спорта и какому времени года относятся.
4. Ведение футбольного мяча левой, (правой) ногой. Со старта ведение футбольного мяча левой (правой) ногой между стойками до стойки пробить мяч в ворота (обруч на стойке) обратно ведение правой (левой) ногой.
5. Эстафета «Меткий стрелок» – участник добегает до линии броска, бросает обруч в цель. Выполняется один бросок.
6. Тик - Тэк – Тоу – составить предложения из предложенных слов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Передача | Урок | Смена | Игра |
| Мяч | Свисток | Учитель | Физкультура |
| Волейбол | Игроки | Кроссовки | Бег |
| Лыжи | Упражнение | Судья | Школа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Гиря | Техника | Заступ | Удар |
| Перемена | Спорт | Обруч | Линия |
| Подача | Партнер | Прием | Футбол |
| Прыжок | Кувырок | Плаванье | Гол |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | Разбег | Баскетбол | Наклон |
| Шеренга | Прыжок | Эстафета | Кольцо |
| Старт | Учитель | Игроки | Сетка |
| Судья | Время | Передача | Подача |

1. Подведение итогов соревнований - награждение команд.

**Сводный протокол соревнований.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Класс | Название команды | Вид программы | | | | | | | | | Набранные очки | Место |
| Представление команд | Эстафета «Из обруча в обруч». | Прыжки с продвижением вперед с волейбольным мячом. | Загадки. На спортивную тематику. | Эстафета «Змейка» с обручами. | Ведение баскетбольного мяча левой, правой рукой | Собрание пазл. На спортивную тему | Ведение футбольного мяча левой, правой ногой. | Эстафета «Меткий стрелок» |
| 1. | 5г | «Звезда» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | 5г | «Ураган» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | 5г | «Чемпионы» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Судьи соревнований: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Вьюкова А./

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Гильфанова А./

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Зиганшина А./