**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 мин30” 30”  30” 30” 2 мин20”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 последовательноговосстановления 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. | 3-4р3-4р3-4р3-4р3-4р3-4р3-4р3-4р3-4р1мин1мин | 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 ногахИ две полочки в рукахЕсли мы дощечки смажем-Снежный экстра-класс покажем!Зимние рекорды ближеТем, кто очень любит ...(лыжи) | И мальчишки и девчонкиОчень любят нас зимой,Режут лед узором тонким,Не хотят идти домой,Мы изящны и легки Мы узорные ….(коньки) | Мы с барабанными рогамиВниз под горку мчимся сами,А как на горку взбиратьсяНачинаем упираться… (санки) |
| Воздух режет ловко – ловкоПалка справа, слева палка,Ну, а между них веревкаЭта 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./