Внеклассное мероприятие

**«Весёлые старты»**

**(**для уч-ся5 КЛАССА)

дЕМКИН м.и.

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

мбоу «иНСАРСКАЯ сош №1»

2016 г.

**Цель:** приучать учащихся к здоровому образу жизни.

**Оформление:**

Спортивный зал украшен шарами.

Плакаты с рисунками спортивных снарядов, фотографии известных спортсменов.

Магнитофон с бодрой музыкой.

***Учитель***.  Спорт – это здоровье!

Спорт – это крепкие мышцы!

В спорте во все времена

Воля стальной быть должна.

Спорт – это мужество.

Спорт – это мастерство.

Плюс дисциплина.

Плюс Дружба.

Лишь тогда будет...

***Ученики.***Победа.

***Учитель***. Спортсмен преодолел себя.

А это значит много.

И главное здесь даже не рекорды,

И даже не победа,

Здоровье главное – его приносит...

***Ученики***. Спорт.

***Учитель***. Спорт в жизни каждого очень необходим. Ведь не зря говорят, что человек должен быть красив и духовно, и физически. В нашем классе со спортом дружат. Вот мы потому и проводим сегодня наши “Веселые старты”. Делимся на две команды. В каждой команде должно быть одинаковое количество девочек и мальчиков. Затем команда выбирает капитана.

*Класс делится на две команды. Звучит музыка.*

***Учитель***. Итак, две команды – на старт.

*Команды строятся у финишной линии, лицом друг к другу.*

***Учитель***. Команды приветствуют друг друга.

*Идет приветствие команд.*

***Учитель***. Приступим к соревнованиям. Как говорится: “На старт, внимание!”.

Куда, куда несут меня

Мои родные ноги?

Порой не знаю я сама,

Куда же попаду я.

А как порой они бегут,

Куда, куда меня несут?

Ах, ноги, ноги, вы мои,

Порой меня жалейте вы.

**Эстафета “Спортивная ходьба”**

***Учитель***. В нашей эстафете процесс ходьбы будет таким: участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. То есть с каждым шагом участники будут передвигаться вперед только на длину подошвы их обуви. Дошли до обруча, который лежит на дистанции 8 метров, взяли мяч, который лежит в кругу, и таким же шагом назад. Передали мяч следующему участнику, который должен положить мяч в круг, и стали в конец колонны. Так до последнего человека. Кто нарушает правила, начинает дистанцию с самого начала. На старт, внимание, марш!

*Идет эстафета, звучит музыка.*

***Учитель***. Мой резвый друг, прыгучий друг –

Он по забору стук да стук!

То вверх летит под облака

Он, голубей пугая,

То бойко пляшет гопака,

С травы росу сбивая.

А то хитрец через забор

На улицу ускачет.

И дом, и улица, и двор

От непоседы плачут.

Ребята, вы догадались, с каким предметом будут следующие конкурсы?

***Ученики***. С мячом.

***Учитель***. Правильно.

**Эстафета “Бег с мячом”**

***Учитель***. Конкурс парный. Два участника одной команды становятся друг против друга и зажимают лбами большой мяч. Затем нужно постараться как можно быстрее добежать до обруча, не уронив его. Обруч нужно оббежать и в таком же положении вернуться к своим друзьям. Передаете мяч, и следующая пара повторяет весь маршрут. Если у кого-то падает мяч, нужно вернуться на начало маршрута.

Задание понятно? Тогда на старт, внимание, марш!

Звучит музыка, идет эстафета.

***Учитель***. Капитан, капитан, улыбнитесь,

Ведь улыбка – это флаг корабля.

Капитан, капитан, не ленитесь,

Только смелым покоряются моря.

Итак, какой наступил конкурс?

***Ученики***. Конкурс капитанов.

***Учитель***. Правильно.

**Задание для капитанов**

Капитаны должны подойти по команде к мячам, которые лежат на середине зала. Каждому капитану вручаются две гимнастические палки. Этими палками они должны взять мяч и поднять его до уровня своих плеч. Кому удастся это сделать быстрее, тот и победил.

*Звучит музыка, капитаны соревнуются.*

***Учитель***. Конкурс капитанов закончился. Мы продолжаем наш спортивный праздник.

Кто в мишень бьет лучше всех,

Тому сопутствует успех.

Нужно метким быть, друзья,

Пригодится, знаю я!

**Эстафета “Стрельба”**

***Учитель***. Мишенью будет служить обычное ведро, в которое участники станут метать шишки. Участнику каждой команды вручается по три шишки. Ведро-мишень установлено на расстоянии 5 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает шишки, стремясь попасть в ведро. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди. Побеждает команда, которая быстрей закончит эстафету и которая больше забросит шишек. На старт, внимание, начали!

*Звучит музыка, идет эстафета.*

**Эстафета “Толкание ядра”**

***Учитель***. Для ядра мы взяли газету и скомкали ее, чтобы получился плотный небольшой ком. Теперь вспомните, как толкают ядро спортсмены: берут его в одну руку, плотно прижимают к плечу, а затем рука распрямляется так, чтобы все усилие шло на ядро, которое надо вытолкнуть. Вы делаете точно так же. Первый игрок начинает с финишной прямой. Второй игрок подбегает к тому месту, где ядро упало, и становится так, чтобы пальцы ноги касались ядра, – это и будет его исходная позиция, с нее он будет бросать ядро. Таким образом поступают и все остальные участники. В итоге, когда последний участник отметает ядро, и чье ядро будет дальше, тот и победил. На старт, внимание, марш!

Звучит музыка, идет эстафета.

***Учитель***. И последняя эстафета.

Он бьется в стенку головой,

Все нипочем ему, живой,

Он лбом своим с разлета

Врезается в ворота.

Итак, эстафета наша с чем?

***Ученики***. Вновь с мячом.

**Эстафета с мячом**

***Учитель***. Каждой команде вручается мяч. По команде вы зажимаете мяч между ног и прыгаете или бежите, как у вас получится, до обруча. Кладете мяч в обруч и бежите до своей команды. Следующий участник добегает до обруча, зажимает мяч между ног и уже бежит с ним обратно к команде. И так до последнего участника. Кто первый закончит, тот и победил. Если мяч выронил кто-то, то начинает все сначала.

Задание понятно? На старт, внимание, марш!

Звучит музыка, идет эстафета.

***Учитель***. Вот и закончились наши “Веселые старты”.

Победила у нас дружба, но есть команда, которой повезло больше. Она оказалась немного быстрее, сильнее и выше. Поздравляем вас, ребята.

Идет награждение победителей.

***Ученик.*** Со спортом будем мы дружить

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда,

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

***Учитель***. Желаю вам, друзья, всегда,

Быть сильными спортсменами.

Ведь только спорт поможет вам

Здоровыми быть, сильными.