

## **План-конспект внеклассного мероприятия по физической культуре в 5 классе «В здоровом теле, здоровый дух»**

### **Цели:**

- формировать у учащихся представление о детских спортивных соревнованиях, о правилах спортивного поведения, стремление к честной игре, к общению и дружеским отношениям;
- воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно игровой деятельности.

### **Задачи:**

- Воспитательная – формирование общественных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также воспитывать потребность и умение сознательно заниматься физическими упражнениями и применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Оздоровительная – укрепления здоровья, содействие гармоничному и физическому развитию всех систем организма и их функций.
- Образовательная – выработка умений использовать физические упражнения для здоровья (развитие двигательных качеств).

**Вид урока:** спортивно-игровой

**Место проведения:** МОБУ ООШ с. Средние Карамалы

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, стойки, воздушные шары, волейбольные мячи, обручи.

Часть урока

Содержание

Дозировка

ОМУ (организационно – методические указания)

### **1. Вводная (2-3 мин.)**

Построение, разделение на две команды, прослушивание речевок, и названия команд.

Представление жюри.

Дать задание на название команды, речевки, выявление капитана команд.

## **2. Основная ( 15 мин)**

### **1.«Кенгуру»**

Первый участник, зажав мяч между ног, прыгает на двух ногах от старта до финиша (расстояние 8 метров)и обратно, передаёт мяч следующему, а сам становится в конец строя. И так до конца, пока первый участник не окажется на своём исходном месте. Победит команда, пришедшая к финишу первой.

### **2.«Змейка»**

Напротив каждой команды поставлены стойки на расстоянии 1 метр друг от друга. Участники каждой команды по очереди «змейкой» оббегают стойки от старта и обратно. Победит команда, которая придёт на финиш первой.

### **3. «Гонка мяча над головой»**

У первого участника мяч в руках (руки опущены), у всех остальных подняты вверх. По команде «Марш!» первый передаёт мяч над головой второму, второй – третьему и т.д. Последний, получив мяч, становится первым, и так до тех пор, пока первый снова не станет на своё место. Победит команда, которая быстрее перестроится.

### **4.«Мяч под ногами»**

Участники выполняют стойку ноги шире плеч. Мяч у направляющего в руках. По команде «Марш!» мяч под ногами перекатывают назад, замыкающий берёт его и выполняет бег с ведением мяча до стойки, которая расположена на расстоянии 5 метров позади команд, обводит стойку, ведет мяч вперёд своей колонны, становится первым и катит под ноги мячу команде. Победит команда, которая быстрее перестроится.

### **5. «Лопание шариков»**

На одного игрока 1 надутый шар (для каждой из команд шары определенного цвета). Дети двух команд выстраиваются в ряд один за другим. В трех метрах от первого игрока кладутся шарики. Игрок добегают до шару своего цвета и садится на него. Нужно прыгать по нему и скакать с ним, пока он не лопнет. Как только шар лопнул, игрок бежит к своей команде и передает эстафету следующему. Выигрывает та команда, чьи игроки первыми лопнут все шары.

#### **6. «Художники»**

В центре круга - два мольберта с бумагой. По сигналу учителя дети бегут к мольберту и рисуют начало рисунка, по сигналу передают кисть следующему. Задача - всем соревнующимся нарисовать заданный рисунок быстрее, чем их противники. В рисовании должны участвовать обязательно все.

#### **7. «Три прыжка»**

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

#### **8. «Донеси листок бумаги»**

Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый стает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась из заданием.

## **9.»Баба-Яга»**

В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы - швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке - швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.

## **10. «Меткий стрелок»**

На расстоянии трех метров, от стартовой прямой, находится картонная коробка. Задача каждого участника сделать три броска воздушным шаром так, чтобы он оказался в коробке.

## **11.«Самый быстрый спортивный словарь»**

На расстоянии восьми метров от стартовой линии стоят два стула, на которых лежат по одному чистому листу бумаги и по одной ручке. Задача каждого участника как можно быстрее преодолеть расстояние до стула, написать на листе любое слово, связанное со спортом и вернуться назад.

## **12. «Спортивная викторина»**

Задание для болельщиков: **необходимо ответить на** вопросы. За каждый правильный ответ команде присуждается 1 очко.

1. Назовите родину Олимпийских игр? (**Древняя Греция**)
2. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (**Венок из лавровых листьев**)
3. Кого не допускали к играм в Древней Греции? (**Женщин, рабов**)
4. В каком году и в каком городе пройдут очередные летние Олимпийские игры (**в Токио в 2020г.**)
5. Талисман Олимпийских игр в Москве? (**медвежонок Миша**)
6. Назовите все игры, оканчивающиеся на «бол». (**Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, стритбол**)
7. Откуда родом такие единоборства, как дзюдо, каратэ? (**Япония**)
8. Сколько всего таймов в футболе? (**Два**)
9. Обувь для игры в футбол. (**Бутсы**)

10 В каком виде спорта известны: Олег Маскаев (**Бокс**) Ольга Канискина (**Спортивная ходьба**)

11.Алексей Мишин (**Греко-римская борьба**) Любовь Егорова (**Лыжница**)

12. Алексей Немов (**Гимнастика**) Александр Овечкин (**Хоккей**)

13. Во что одеваются каратисты? (**В кимоно**)

14. Высшее спортивное достижение, установленное спортсменом или командой, — это ... (**Рекорд**)

15. Как называются акробатические упражнения в воде? (**Синхронное плавание**)

В каждой эстафете и в каждом конкурсе за победу команда получает 3 очка; за второе место-2 очка; за третье место-1 очко.

Когда все команды пройдут по четыре станции, участники собираются в спортивном зале. Подводят общие итоги соревнований, награждают победителей.

### **3. Заключительная (5-10 мин)**

Слово предоставляется жюри для подведения итогов. Жюри подводит итоги.

-Подошел к завершению наш спортивный праздник. Спасибо всем за участие. Будьте здоровы, в добрый час!