Муниципальное бюджетное общеобразовательная учреждение

«Краснохолмская средняя общеобразовательная школа № 1»

г.Красный Холм

Тверской области

**СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ «ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ»**

**

разработала: Милосердова

 Ирина Владимировна

воспитатель группы продленного дня:

2017 г.

**Аудитория:** ГПД **-** 3 «А»,класс

**Тема**: спортивный час «Преодолей себя».

**Направление внеурочной деятельности**: спортивно-оздоровительная деятельность;

**Тип занятия:** обобщение и систематизация знаний.

**Форма проведения занятия** : спортивная эстафета

**Форма организации** – групповая.

**Возрастная группа**: учащиеся 3-4 класса

**Цель:** развитие интереса детей к спорту, привлечение к массовым мероприятиям.

**Задачи**

Образовательная: укрепление здоровья младших школьников; приобщение ребят к здоровому образу жизни; вовлечение в занятия физической культурой.

Развивающая: развитие двигательных умений и навыков, тренировать и развивать силу, ловкость, находчивость, быстроту и точность движений, внимание.

Воспитательная:.

1. Формировать самооценку и умение личностно самоопределяться в игровой и соревновательной деятельности.

2. Формировать умение проявлять дисциплинированность, внимательность друг к другу, творчество, упорство в достижении поставленных целей

3. Воспитывать потребность к систематическим занятиям, культуру движений, взаимовыручку, коллективизм

**Планируемые результаты:**

Предметные: раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

Метапредметные: планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.

Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:**2 гимнастические палки, 2 волейбольных мяча, 2 больших мяча,4 обруча, 2 теннисных мяча,2 ракетки для бадминтона, 6 кеглей.

 Дополнительно: карточки с буквами.

**Ход мероприятия**

 **I. Организационный этап**

Построение

**Воспитатель:**

- В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!

-Здравствуйте, ребята!

**II. Этап мотивации. Определение темы занятия. Целеполагание.**

1.Задание на формулирование темы «Мозговой штурм»

**Воспитатель:** Я загадаю загадку,

Вы попытайтесь сказать,

Что человеку так сладко

И без чего век страдать.

Деньги, почет или славу

С этим добром не сравнить,

Значит, его должен каждый

Бережно годы хранить.

-Кто догадался, о чем идет речь? (о здоровье)

2.Этическая беседа.

**Воспитатель:**

 -Самое ценное, что есть у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. Здоровье помогает выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, если придётся, то и значительные нагрузки.

 3. Общее побуждение. Постановка целей и задач занятия.

**Воспитатель:**

 -Предлагаю вам высказать гипотезы о том, что необходимо делать, чтобы сохранить здоровье. (заниматься спортом, не иметь вредных привычек, соблюдать режим дня, не болеть, правильно питаться)

-Ребята, посмотрите и скажите, какие предметы спортивного инвентаря вы видите? Как вы думаете, чем мы сегодня будем заниматься? Сегодня вам предстоит участвовать в различных эстафетах. Все эти предметы мы постараемся использовать на нашем занятии, чтобы стать сильными, ловкими, быстрыми.

4.Знакомство с членами жюри.

**Воспитатель:**

**-**Ваши результаты будет оценивать жюри. Давайте поприветствуем жюри, произнесем хором:

« Физкульт – Привет!»

**Воспитатель:**

-Но перед тем как начать соревнования, скажите, что мы должны сделать? (разделаться на 2 команды, придумать название командам, повторить правила соревнований)

5. Построение для эстафет.

**Воспитатель:**

-Группа! Равняйсь! Смирно! На 1- 2, рассчитайсь! 2-е номера – 2 шага вперёд, шагом марш! Налево!

6.Задание на определение названия команды «Яркое пятно»

**Воспитатель:**

-Ребята я загадаю вам загадки, отгадав которые, вы узнаете название своей команды.

Волшебные туфли

Наденешь на ноги —

И сразу помчишься

По зимней дороге. (Лыжи)

Молодцы! Это название первой команды.

Металлических два братца,

Как с ботинками срослись,

Захотели покататься,

Топ! — на лёд и понеслись.

Ай, да братья, ай, легки! Братьев как зовут? (Коньки)

 Молодцы! Это будет название второй команды.

7. Повторение правил соревнований.

**Воспитатель:**

- Ребята, прежде чем начать соревнования давайте вспомним правила, которыми мы руководствуемся во время спортивных состязаний.

 **1.Играем честно! Не мухлюй, не злись.**

 **2. Не унывай при неудачах и не злорадствуй.**

 **3.Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.**

- Ну вот, все формальности закончены, можно начинать.

-Команды, к соревнованию готовы?

-Соревнования начать!

**III. Основная часть. Упражнения для физического развития**

**1 эстафета «Догони и прокати»**

**Инвентарь:** 2 волейбольных мяча.

Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде 1-й бежит до ориентира с мячом в руках, обегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Впереди стоящий берет мяч и продолжает бег. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

**2 эстафета «Хоккеисты»**

**Инвентарь:** 2 гимнастические палки,2 волейбольных мяча,6 кеглей.

Первый участник с помощью «клюшки» (гимнастической палки) ведет мяч (футбольный) «змейкой» между кеглями и таким же образом возвращается назад, передает «клюшку» следующему участнику.

**3 эстафета «Велогонки»**

**Инвентарь:** 2 гимнастические палки.

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до ориентира и обратно.

**4 эстафета «Гимнасты»**

**Инвентарь:**4 обруча.

Вдоль линии эстафеты лежат 2обруча. Первый участник на одной ноге должен прыгать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующим обручем так же. ногу меняем. И так на обратном пути.

5 **эстафета «Наездники»**

**Инвентарь**:2 больших мяча.

Каждый игрок команды прыгает на большом мяче до ориентира. И так же на обратном пути.

**6 эстафета «Поменяй местами»**

**Инвентарь:**2 обруча, 2 волейбольных мяча,2 кегли.

Первый участник, стоящий первым в колонне с кеглей в руках, бежит к обручу, кладёт в него кеглю и забирает мяч. После этого он бежит к колонне и передаёт мяч следующему участнику, стоящему за ним в колонне. Игрок (второй) бежит с мячом в руках к обручу, забирает из него кеглю, а мяч оставляет и т.д.

**7 эстафета «Лягушки».**

- Каждый из нас встречал лягушек и сейчас мы покажем, как они могут передвигаться. Каждый игрок команды передвигается «по-лягушачьи» (присев на корточки, руками отталкиваясь от пола) до ориентира . При каждом прыжке нужно квакать. Обратно бегом возвращается в команду и передает эстафету.

**8 эстафета.  «Яичница».**

**Инвентарь:**   6 кеглей, 2 ракетки для бадминтона, 2тенисных шарика.

Первый участник бежит «змейкой» между кеглями до ориентира, неся на ракетке шарик и так же возвращается обратно, передавая эстафету следующему участнику.

Задача успеть приготовить яичницу раньше других - завершить дистанцию.

**9 эстафета «Переправа»**

Инвентарь:  2 обруча

Первый участник становится в центр обруча, держа его руками. По команде первый участник бежит до определённого места (стены), касается рукой, возвращается назад, где к обручу снаружи цепляется следующий участник команды. Вместе они бегут до стойки, обегают ее, второй участник остается у стойки, а первый участник возвращается за следующим. Эстафета продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется за стойкой. Побеждает самая быстрая команда.

**Воспитатель:**

-Наигрались ребята, набегались. Необходимо нам передохнуть.

Дыхательное упражнение. «Дровосек»

И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сплетенные руки вверх- вдох, опустить вниз- выдох. Произнести звук «ух-ух»

**Воспитатель:**

-Вот и подошли к финалу наши соревнования. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. Молодцы! Со спортом вы дружны.

 **IV.Заключительная часть.**

 1. Игра на смекалку.

**Воспитатель:**

- Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру ***«Сложи слово».***

Командам выдается стопка букв, из полученных букв команды складывают слово. В результате должны получиться слова «победила», «дружба».

2. Построение в одну шеренгу. Обобщение.

**Воспитатель:**

– Какие физические качества мы с вами развивали?

-Что дает занятие спортом? (ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе)

3.Подведение итогов.

- Слово для подведения итогов и награждения предоставляется уважаемому жюри. Вручение грамот

4.Рефлексия.

Самооценка своих способностей.

Воспитатель по очереди бросает мяч со словами, продолжи фразу:

 1. Я узнал…

 2. Я научился…

3. Я проявил себя …

4. Я смогу применить …

А теперь ответьте на вопросы:

Какое задание было самым интересным?

А какое самым трудным?

Что вы можете посоветовать тем детям, кто испытал на уроке трудность?

**Воспитатель**

-Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались.

Всем спасибо за вниманье,
За задор и звонкий смех,
За азарт соревнованья,
Обеспечивший успех!
Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Список использованной литературы

1. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой – Волгоград: «Учитель», 2007.

2. Титов С.В., Шабаева Г.И. Тематические игры по ОБЖ – Москва: «Творческий центр», 2003.

3. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников – Ярославль: «Академия развития», 2006.

Интернет ресурсы:

http://festival.1september.ru/

http://kladraz.ru/

http://ped-kopilka.ru/

**ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЙ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название эстафеты | Название команд |
|  **«Лыжи»** |  «Коньки» |
| **1.** |  **«Догони и прокати»** |  |  |
| **2.** | **«Хоккеисты»** |  |  |
| **3.** |  **«Велогонки»** |  |  |
| **4.** | «Гимнасты» |  |  |
| **5.** | «Наездники» |  |  |
| **6.** | «Поменяй местами» |  |  |
| **7.** | **«Лягушки»** |  |  |
| **8.** | **«Яичница»** |  |  |
| **9.** | **«Переправа»** |  |  |
| **ИТОГ СОРЕВНОВАНИЙ:** |  |  |