

Внеклассное мероприятие:  
***«Быстрее! Выше! Сильнее!».***

Подготовила  
учитель начальных классов  
Сысоева Ольга Алексеевна

Внеклассное спортивное мероприятие  
среди смешанных команд 1 – 4 классов.

**Цель и задачи:**

- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- привлечение большого количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- выявление сильнейших команд;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли, внимания.

*Место проведения: спортивный зал школы.*

*Длительность: 45  
минут.*

*Участники: 28 человек /4 команды по 7 человек из 1-4 классов/*

Программа соревнований:

1. Построение команд.
2. Приветствие команд.
3. Вступительное слово педагога.
4. Представление судейской команды.

**Ход соревнований.**

Учитель:

Спортивный праздник,

посвященный будущим олимпийским играм,

считать открытым - Ура!

Все вместе - Ура!

### **Состязание 1. «Сквозь обруч»**

Вызывают по 1 игроку от команды. Каждый держит в одной руке ракетку, на которой лежит мяч для настольного тенниса, а в другой — гимнастический обруч. Задача — надеть на себя обруч сверху вниз, а затем снять, не уронив мяч. Выполненное правильно задание оценивается в 2 балла.

### **Состязание 2. «С мешочком на голове»**

Небольшой мешочек набивают песком и завязывают или зашивают. Вес мешочка (размером с небольшую ладонь) 150-200 граммов. Задача играющего от каждой команды — пройти с мешочком на голове 5 шагов, присесть, 1 раз выпрямиться, повернуться кругом и вернуться обратно к команде. Выполненное задание оценивается в 2 балла.

### **Состязание 3. «Самый быстрый»**

Перед стартом первый участник находится на гимнастической скамейке в упоре присев на коленях. По сигналу участник начинает передвижение по скамейке, подтягиваясь руками. Затем переходит на мат и ползёт попластунски до конца мата. Встаёт и бегом возвращается в команду, передав эстафету по плечу следующему участнику.

### **Состязание 4. «Канатоходцы»**

На полу растянута канат. Пройти по канату с книгой на голове.

### **Состязание 5. «Меткий глаз»**

Попасть кольцом на кеглю, не сбив ее.

### **Состязание 6. «Меткий футболист»**

В начерченный на земле круг кладут мяч, в 6 шагах от которого за чертой становится игрок. Ему завязывают глаза. Игрок поворачивается кругом на 360% стараясь снова оказаться лицом к мячу, подходит и ударяет по нему ногой.

### **Состязание 7. «Точный расчет»**

На полу чертится круг диаметром 40—60 сантиметров. В него с завязанными глазами становится команда. Ее задача — выйдя из круга, сделать 8 шагов и

опять вернуться в круг. Если нога на черте, то упражнение не считается выполненным.

### **Подведение итогов.**

Учитель объявляет итоги праздника, подчеркивая старания детей и болельщиков. Проводится награждение.

Учитель: Вот и закончился наш спортивный праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

*Провели мы состязанья*

*И желаем на прощанье*

*Всем здоровье укреплять,*

*Мышцы крепче накачать!*

*Всем ребятам мы желаем*

*Быть здоровыми, сильными быть,*

*Больше спортом заниматься,*

*Про компьютеры забыть!*

*Быть отличником в учёбе,*

*Во всем дома помогать*

*И всем людям на планете*

*Только счастье доставлять!*