

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!