

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя труда Ставрополя
П.В. Лобанова», пос. Верхнестепной, Степновского муниципального округа
Ставропольского края

***Внеклассное мероприятие по физической культуре
для учащихся 3 классов «Быстрее. Выше. Сильнее».***



***Учитель физической культуры:
Братковиченко Е.Г.***

2022г.

Внеклассное мероприятие по физической культуре для учащихся 3 классов «Быстрее. Выше. Сильнее».

Цели:

1. Укреплять здоровье детей и формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.
2. Развитие и коррекция двигательных навыков у учащихся (сила, ловкость, выносливость, умение координировать свои движения).
3. Воспитывать чувство коллективизма, сплоченности и прививать любовь к занятиям спортом.

Оборудование: обручи, кегли, мячи, воздушные шары, мешочки с песком, теннисные ракетки, эстафетные палочки.

Ход мероприятия:

I. Дети входят в зал.

1. Построение детей

Учитель: Здравствуйте ребята.

2. Сегодня вам предстоит участвовать в различных конкурсах, показать ловкость, силу, быстроту и смекалку.

Каждые четыре года проводятся Олимпийские игры, самые важные спортивные соревнования. Они проводятся по летним и зимним видам спорта. За все годы участия в Олимпийских играх наши советские, российские спортсмены завоевали наибольшее количество наград. А ведь все спортсмены – герои учились в школе, ходили на уроки физкультуры, и в школе получили свои первые награды.

Сильнейшие спортсмены прислали вам, юным спортсменам, свои советы:

1. Учиться трудно, еще труднее переучиваться. Старайся все делать хорошо.
2. Старайся победить, но не бойся проиграть.
3. Борись за победу до последней секунды.
4. Будь опрятен, подтянут, ведь спортсмены всегда у всех на глазах.
5. Запомни: легко ничего не дается. Чтобы добиться успеха, нужно много трудиться.

Разминка.

Учитель: перед соревнованиями проведем небольшую разминку. (Разминка выполняется в ходьбе по кругу.)

Разминка, разминка!
На нас посмотри-ка!
Ритмичны, красивы,
Спортивны, здоровы
Разминку мы любим и в школе и дома
Так давайте, все вставайте
И за нами повторяйте.

1. Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки:

Только в лес мы все зашли
Появились комары.
Руки вверх - хлопок над головой
Руки вниз – хлопок другой.

2. Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни:

Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем
Руки за голову кладём
И вразвалочку идём.

3. Прыжки на двух ногах:

Снова дальше мы идём
Перед нами водоём
Прыгать мы уже умеем
Прыгать будем мы смелее:
Раз-два, раз-два
Позади уже вода

4. Бег:

День и ночь бегу, бегу,
Отдохнуть бы – не могу!
Если мне остановиться
Ручей может испариться

5. Ходьба с подниманием рук:

Мы шагаем, мы шагаем
Руки выше поднимаем
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко.

6. Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх:

Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда
Тихо птенчика берём
И назад его кладем.

7. Бег на носках:

Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса
Мы лисицу обхитрим
На носочках побежим.

8. Прыжки на двух ногах.

Зайчик быстро скачет в поле
Очень весело на воле
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы-ребятишки.

1. **Учитель:** А сейчас я предлагаю посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости.

- Итак, вы готовы? У нас две команды: «**Чемпионы**», «**Лидеры**».

Учитель: Я приветствую команды

И желаю от души,

Чтобы результаты ваши

Все были хороши.

Чтоб не знали сегодня усталости

И доставили много радости.

2. Ребята, давайте повторим **правила ТБ при игре.**

1. Играем не ради корысти, а ради удовольствия своего, и других.

2. Играем честно! Обидно, когда проигрываешь, но все равно, не мухлюй, не злись.

3. Будь стойким. Не унывай при неудачах и не злорадствуй.

4. Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся.

5. Не упрекай партнера за промахи, но постарайся поправить беду своими успехами.

6. Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.

Конкурс 1. «Болото»

Учитель: Представьте, что мы находимся в лесу. И мы с вами после долгих странствий вышли к болоту. Болото-это то место, где каждый неверный шаг может стоить жизни.

Сейчас посмотрим, кто - «**Чемпионы**», «**Лидеры**» быстрее преодолеть это злосчастное место. А кочками, по которым мы будем передвигаться, нам послужат обручи. Для начала надо обеими ногами встать на одну «кочку», а другую на некотором расстоянии положить перед собой. Затем переступить на нее, а ту, на которой мы стояли раньше, опять переставить перед собой и так далее. Начали.

(Подведение итогов.)

Конкурс 2. «Змея».

Учитель: Сейчас мы поиграем в змею. Вся команда приседает на корточки друг за другом, кладут руки на плечи впереди сидящим. Задача команды - преодолеть расстояние до поворотной отметки. Важно не расцепиться во время пути и не вставать в полный рост. Внимание, начали!

(Подведение итогов.)

Конкурс 3. «Воздушный шар».

Игроки строятся в колонну по одному перед линией старта.

У первого игрока, теннисная ракетка.

По сигналу он ведет воздушный шар теннисной ракеткой до фишки и возвращается в команду и передает теннисную ракетку и воздушный шар следующему игроку и т. д.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Выигрывает та команда, которая первой выполнит задание.

Учитель: А теперь давайте немножко отдохнем и узнаем, насколько вы сообразительные.

Я попробовала сочинять стихи, но у меня плохо получается. Я начну, а вы заканчивайте, дружно, хором, отвечайте:

Игра веселая – футбол

Уже забили первый ... *(гол)*

Вот разбежался быстро кто-то

И без мяча влетел в ... *(ворота)*

А Петя мяч ногою хлоп –

И угодил мальчишке ... *(в лоб)*

Хохочет весело мальчишка

На лбу растет большая ... *(шишка)*

Но парню шишка нипочем

Опять бежит он за... *(мячом)*

Конкурс 4. «Бег с эстафетной палочкой».

Первые номера держат эстафетную палочку. По сигналу участник выполняет бег до стойки, обегает её, возвращается и передаёт эстафетную палочку следующему.

Конкурс 5. «Светофор»

Учитель: Этот конкурс – экзамен на внимание. Я, конечно, не сомневаюсь, что все вы очень внимательные. Сейчас мы угадаем, какая команда самая внимательная. Представьте себе, что вы стоите перед светофором. Припомните, при каком свете можно переходить правильно? Зеленый свет – идем, желтый – приготовиться, красный – ждем. Видите, у меня в руках три картонных кружочка. Это светофоры. Как только покажу кружок зеленого цвета, вы маршируете на месте. Желтый – перестаете маршировать и громко хлопаете в ладоши. На красный цвет не двигаетесь. Если кто-нибудь перепутает сигнал, нарушит тишину, значит он плохо знает правила уличного движения и его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков.

Конкурс 6. «Картошка в ложке».

Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают по часам. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя! Побеждает показавший лучшее время. Еще увлекательнее состязание команд.

Конкурс 7. «Лягушонок».

Учитель: Наш следующий конкурс называется «Лягушонок». Участники команд садятся на корточки и по моему сигналу начинают прыгать, кто быстрее.

(Подведение итогов.)

Конкурс 8 «Пингвины».

Учитель: Следующий конкурс называется «Пингвины». Нужно зажать мячик между ногами на уровне колен, участники должны донести мяч до отметки и обратно. При этом бежать и прыгать нельзя! Надо идти вразвалочку, подражая походке пингвина, но как можно быстрее. Смотрите не уроните мяч!

(Подведение итогов.)

*(Идет подсчет результатов. Объявление команды победителей.
Награждение)*

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