**Внеклассное мероприятие по физической культуре в 5-6 классах**

**Учитель физической культуры Сюваев Е.Н.**

**Цели:**

1. Развитие ловкости, выносливости, координационных способностей учащихся

 2.Популяризация физической культуры и спорта.

3. Воспитание коллективизма, взаимопомощи.

**Ход** **мероприятия.**

**Вступительное** **слово** **учителя.**

Да здравствуют сетки, мячи и ракетки! Зеленое поле и солнечный свет,

Да здравствует отдых, борьба и походы, Да здравствует радость спортивных побед.

**Ученик:** - О спорт! Ты - наслажденье! Ты - верный, неизменный спутник жизни. Нашему духу и телу ты щедро даришь радость бытия. Ты – МИР! Ты - бессмертен!

**-** **Сообщение** **программы.**

**-** **Оглашение** **состава** **жюри.**

Шагайте дружно, сильные и смелые. Расправьте шире плечи загорелые!

Ребята подтянитесь! За новые рекорды. Каждый день боритесь!

**Эстафета** **№** **1** **«** **Весёлый** **бег».**

Древние греки считали: если хочешь быть сильным – бегай, если хочешь быть красивым - бегай, если хочешь быть умным – бегай. Я позволю себе добавить: если хочешь быть весёлым – бегай!

Первое конкурсное испытание заключается в следующем: парная эстафета.Всем участникам эстафеты связываем ноги. Каждая пара бежит до кегли, огибает её и бежит обратно на «трёх» ногах, возвращаясь, отдаёт эстафету следующим парам.

**Эстафета** **№** **2** **«** **Баскетбол».**

Известен случай, когда чувство юмора помогло дать название одной из самых зрелищных спортивных игр. Фрэд Мэган, зритель первого матча, шутки ради соединил два слова: «бол» (мяч) и «баскет» (корзина). Что получилось? Совершенно верно, баскетбол. Тогда бросали мяч в

обыкновенную корзину из-под персиков. После удачного броска к стенке приставляли лестницу, и сторож вынимал попавшие в корзину мячи. И лишь несколько лет спустя догадались, что проще вынуть дно.

А сейчас, проводим мяч «змейкой» между кеглями до конца, бросок в кольцо (одна попытка). Учитывается количество заброшенных мячей всей командой.

**Эстафета** **№** **3**

**Конкурс:** **«** **Домашнее** **задание».**

Современный спорт неразрывно связан с медициной и фармакологией, п р е с с о й и т е л е в и д е н и е м , п о л и т и к о й и р е к л а м о й .

Команды представляют домашнее задание – ролик о любом виде спорта.

**Эстафета** **№** **4**

**«** **Гонки** **на** **упряжках».**

Гонки на собачьих упряжках как вид спорта зародился в начале 20 века на Аляске во времена « золотой лихорадки», хотя достоверно известно, что традиционные состязания между каюрами проводились на Чукотке, Камчатке и в других местах на протяжении веков. В тяжёлых условиях Крайнего Севера, где нередко единственным транспортным средством были собаки, от качества упряжки зависела жизнь и благополучие людей. Именно поэтому выявление сильнейших собак для коренных жителей Севера России стало

жизненной необходимостью, а в Америке оно, как очень азартное и массовое зрелище, к середине 20 века превратилось в отдельный вид спорта.

Эстафета проводится в парах: один участник садится на скейтборд, а другой толкает первого в спину. Таким образом, пара продвигается до кегли, где участники меняются местами, затем возвращаются к команде и передают эстафету следующей паре.

**Эстафета** **№ 5**

 **«** **Футбол».**

В 1891 году в Англии один из футбольных матчей судил полисмен. Когда же на поле возникла потасовка, то рефери – полисмен, вспомнив о своих служебных обязанностях, выхватил из кармана полицейский свисток, и над полем впервые разнеслась грозная трель. С тех пор все футбольные судьи стали вооружаться свистками.

Ваша задача, держа два мяча в руках, участник должен провести третий мяч ногами « змейкой» между кеглями.

**Эстафета** **№** **6**

**«** **Шахматная** **история».**

Шахматы. .. Эта старинная игра родилась в Индии ещё в начале нашей эры – ей по меньшей мере полторы тысячи лет. Она сочетает в себе элементы искусства, науки и спорта, и каждый может найти в ней что – то интересное. Для одних - это состязание интеллектов; для других – пища для пытливого ума, предмет познания и изучения; для третьих – средство творческого самовыражения; для четвёртых – просто приятное времяпрепровождение.

Команды сочиняют весёлую историю, героями которой являются шахматные фигуры, причём первый участник говорит одно предложение, второй – следующее и т.д. Учитывается количество шахматных терминов, используемых в рассказе.

**Эстафета** **№** **7** **«** **Гусиные** **бои».**

На Руси с давних пор существовало несколько видов единоборств. Граф Алексей Григорьевич Орлов – Чесменский, живший во время Екатерины Великой, славился силой, ловкостью, а также любовью ко всяким единоборствам. В столице граф разводил бойцовских гусей. Гусиные бои стали настоящим представлением. Достаточно сказать, что для таких боёв специально оборудовали своего рода манежи с трибунами. Диаметр манежа – сажень, высота ограждения – аршин, пол выстлан войлоком, над манежем – крыша с фонарём. Гусиные бои сопровождались значительными закладами. Участники обеих команд садятся на корточки друг против друга и в парах осуществляют, « гусиные бои». Игроки стараются схватить соперника за руку или одежду и дёрнуть на себя. Тот, кто касается пола третьей точкой, выбывает из игры. Через некоторое время после начала игры жюри подсчитывает количество оставшихся игроков.

**Эстафета** **№** **8**

**«Быстрые** **и** **точные»**

Напротив каждой команды находится стойка с баскетбольным кольцом. Участник берет в руки мяч, бежит с ним до ограничительной линии, делает один бросок в кольцо, подбирает мяч и возвращается назад, передавая эстафету. При подсчете очков учитывается скорость прохождения дистанции и количество попаданий.

**Эстафета** **№** **9**

**«** **Портрет** **чемпиона».**

Немецкий спортивный журнал «Шпортревью» в 1991 году составил портрет идеального Чемпиона: ноги аргентинского футболиста Диего Марадоны, руки – немецкого теннисиста Бориса Беккера, сердце – марокканского бегуна Саида Аунты, а голова – шахматного короля Гарри Каспарова. Да, современный спортсмен обязан выдерживать сумасшедшие нагрузки тренировок, психологическое давление переполненных ревущих трибун стадионов, жесточайшую конкуренцию со стороны соперников, уметь быстро адаптироваться к новым климатическим условиям. Вашим командам сегодня также предоставляется возможность нарисовать собирательный

п о р т р е т и д е а л ь н о г о ч е м п и о н а . Первый участник команды бежит к мольберту, рисует маркером на листе бумаги одну часть тела и возвращается к команде передавая эстафету следующему игроку.

**Эстафета** **№** **10**

**«** **Олимпийская** **эстафета».**

Олимпийские игры. Эти два слова знают во всех уголках нашей огромной Земли. Олимпийские игры – это всемирный праздник молодости и красоты, спорта и физического совершенства. Олимпийские игры – именно та арена, на которой человек ещё и ещё раз подтверждает, что нет предела его возможностям. Неслучайно в качестве олимпийского девиза выбраны слова: «Быстрее! Выше! Сильнее!».

Передвигаясь на четвереньках, игрок ведёт мяч при помощи головы (лба) до кегли, затем, развернувшись спиной вниз и ногами вперёд, удерживая мяч на животе, возвращается к команде и передаёт эстафету следующему игроку.

**Жюри подводит итоги. Церемония награждения команд.**

Итак, награды нашли своих героев. Но самой главной наградой нашей встречи стала та, которая «ничего не стоит, но много даёт. Она обогащает тех, кто её получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остаётся порой навсегда». Так Дейл Карнеги сказал когда – то об улыбке – неизменной спутнице спорта и юмора, удивительном свойстве человеческой души. Ведь улыбка украшает нашу жизнь, являясь эталоном не только хорошего настроения, но и отменного здоровья. Будьте здоровы и веселы, а значит – счастливы!

**-** **До** **новых** **встреч.**