

Государственное бюджетное образовательное учреждение профессионального образования города Севастополя

«Севастопольский педагогический колледж имени П.К. Менькова»

(ГБОУ ПО «СПК им. П.К. Менькова»)

**План-конспект спортивно-оздоровительного мероприятия по внеурочной деятельности**

**Тема мероприятия:** «Олимпийцы - эрудиты»

**4 класс**

Подготовила студентка:

Гавришева Евгения Ивановна

Группа НК-14/2

**Севастополь, 2017**

**Направление внеурочной деятельности:** Спортивно-оздоровительное мероприятие.

**Тема:** «Олимпийцы - эрудиты»

**Класс:** 4

**Цель:** Воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни, формирование и развитие валеологической культуры.

**Задачи**:

* Воспитание у учащихся внимательного отношения к своему здоровью;
* Воспитание чувства коллективизма, сопереживания.
* Развитие потребности в занятиях спортом, творческих и познавательных способностей;
* Расширение кругозора учащихся;
* Мотивация занятий физкультурой и спортом в целях оздоровления;
* Развитие психофизических качеств учащихся;
* Совершенствование умений и навыков, полученных на уроках в игровых ситуациях;
* Развитие интереса к физической культуре и формирование ЗОЖ.

**Оборудование:** Карточки с девизами и названиями команд, фишки для жеребьевки, медали для награждения команд, дипломы для команды победителей.

**Спортивный инвентарь:** Кегли, ракетки, воздушные шары, обручи, мяч, скакалки.

**Ход мероприятия:**

**Учитель:**

Спорт – это здоровье!

Спорт - это крепкие мышцы.

В спорте во все времена

Воля стальной быть должна.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт - помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт - ИГРА!

* Ребята, а какие виды спорта вам известны? (ответы детей)
* Какие спортивные игры вы знаете? (ответы детей)
* А сейчас мы с вами проведем спортивное соревнование - «Олимпийцы-эрудиты», которое пройдет в два этапа:

**1.Интелектуальный поединок.**

**2.Спортивные состязания.**

* Итак, для начала необходимо сформировать команды, для этого каждый из вас с закрытыми глазами вытянет фишку, зеленого или красного цвета, соответственно, ребята которые достанут фишки зеленого цвета это одна команда, а красного – другая.

*Проводится жеребьевка, дети рассаживаются по командам, учитель раздает им записанные на листочках девизы.*

**Учитель:**

* Команда «Крепыши», ваш девиз:

Крепыши все знают, братцы,

Как полезно закаляться.

Закончим кашлять и чихать-

Станем всех мы побеждать! (дети говорят хором)

* «Непоседы», ваш девиз:

Мы спортивные ребята,

Любим бегать и скакать.

Ты попробуй нас догнать! (дети говорят хором)

*Учитель выбирает капитана каждой команды.*

* А теперь послушайте внимательно, я объявляю правила соревнований: за каждую победу в эстафетах команда получает медаль. В конце наших соревнований мы подсчитаем количество медалей у каждой команды и определим победителей. Посмотрим, какие вы дружные и внимательные друг к другу, ведь дружба помогает нам делать настоящие чудеса.
* Итак, начинаем первый этап соревнования:
* 1 Этап: «Спортивная блиц - викторина», каждой команде по очереди задается вопрос, на который они, немного посоветовавшись, отвечают и получают балл.
* Родина олимпийских игр (Древняя Греция)
* Площадка для бокса (Ринг)
* Бечевка на луке для стрельбы (Тетива)
* Клетчатая, прозрачная стенка на корте (Сетка)
* Часть игры в футбол (Тайм)
* Начало бега (Старт)
* Сигнал к началу боксерского поединка (Гонг)
* Чистая победа в боксе (Нокаут)
* Гимнасты в цирке (Акробаты)
* Имеет два конца и ни одного начала (Палка)
* 2 Этап: Конкурс загадок на спортивную тематику, загадки задаются по очереди каждой команде, за каждый правильный ответ команда получает балл.
* Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю….(зарядку)

* Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем

Не угнаться за…(мячом)

* Когда весна берет свое

И ручейки бегут, звеня,

Я прыгаю через нее,

А она - через меня. (Скакалка)

* Этот конь не ест овса,

Вместо ног - два колеса.

Сядь верхом, езжай на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед)

* На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

* Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

-Не мешал бы ты игре.

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в…(Волейбол)

**Учитель:**

* И последний интеллектуальный конкурс. За три минуты вам необходимо написать на листочке имена и фамилии известных российских спортсменов. Побеждает та команда, которая больше спортсменов назовет.

Учитель подводит итоги первого этапа соревнований и приглашает всех на спортивную площадку, где проводится второй этап соревнований.

**Спортивные состязания:**

Команды остаются в том же составе, в котором были в первом этапе, за победу в эстафете получают балл. Эстафеты проводятся под музыку **бег – игра**.

1. **Рак пятится назад**

Каждый участник эстафеты по сигналу поворачивается кругом и идет к кегле спиной вперед, обходит ее и точно так же – спиной вперед возвращается обратно.

1. **Колодец**

Каждый участник пробегает дистанцию с подбиванием ракеткой для бадминтона воздушного шарика и кладет шар, не касаясь руками, в ведро. Затем достает шарик из ведра и возвращается обратно, держа шар в руках. Передает шарик следующему участнику.

1. **Гололед**

Каждый участник преодолевает дистанцию, перекладывая по земле два обруча. Необходимо встать в первый обруч, второй положить перед собой, перейти в него, переложить первый обруч и так далее.

1. **Кенгуру**

Каждый участник, зажав мяч между коленями, прыгает до кегли, обходит ее и точно так же возвращается обратно.

1. **Эстафета с обручами**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

1. **Три прыжка**

На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

1. **Игольное ушко**

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

1. **Вызов игроков**

Играющие становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Учитель вызывает номер. Например: 1, затем 5 и т. д. Вызванные игроки бегут до установленного места, там обегают стойку (кеглю) и возвращаются обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, которая получит наибольшее количество очков.

1. **Прыгунки**

Дети строятся в две колонны один за другим. За сигналом учителя участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, учитель измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

**Учитель:**

* Вот закончились наши соревнования (подводит итоги. Награждает победителей. Называет самую эрудированную и самую спортивную команду).
* Сегодня вы получили заряд бодрости, радости, веселья, а это самое главное для того, чтобы быть здоровым. Я поздравляю победителей и прошу не унывать побежденных. Самое главное – не победа, а участие!