

Дата 30.09.19г.

Спортивные состязания «В здоровом теле - здоровы дух!»

Цель: популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха детей.

Задачи:

- Формировать у учащихся привычек здорового образа жизни и выработка у них правильных двигательных действий в процессе физического воспитания
- Формировать интерес к занятиям зимними видами спорта,
- Закреплять навыки метания, пользования клюшкой, и лыжами.
- Расширять представления о зимних спортивных играх, о проведении различных зимних соревнований,
- Развивать умение взаимодействовать в команде, выполнять задания взрослого, действовать по правилам,
- Формировать доброжелательное отношение друг к другу, умение поддержать друг друга.

Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, гимнастические обручи, 2 швабры, кегли, 2 мешка.

Место проведения: спортивный зал

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ.

1. Организационный момент. Построение

2. Выступление учителя физической культуры

Здоровье - это одна из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия.

3. Итак, начинаем спортивное мероприятие, под девизом «Зимние старты»

Ребята, в две колонны становись!

Эстафеты:

1. «Быстрые ноги» Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих эстафетные палочки. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец своей команды.

2. «Держи голову в холоде, а ноги в тепле!» бег в мешках.

3. «Без рук». Следующая эстафета для самых дружных ребят «Без рук» - игроки встают парами, лицом друг к другу, руки на плечах друг у друга, между ними мяч.

Переносят его до ориентира и обратно. Передают следующей паре мяч.

4. «Лыжные гонки»

Первый игрок из каждой команды надевает мини-лыжи и бежит змейкой, добегают до противоположной стены и бежит обратно по прямой. «Гонка мячей под ногами» Передать мяч через ноги.

5. «Биатлон»

На мини-лыжах добежать до обруча, взять мешочек, бросить его в цель, вернуться к команде.

6. «Зигзаг удачи».

7. Реквизит: кегли, 2 мяча.: После сигнала 1-ый ведет мяч между кеглями, добежав до конца, возвращается бегом с мячом в руке, передает эстафету. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

8. «Гонка мячей над головами» Передать мяч через голову.

9. Конкурс капитанов «Отжимание от пола»

Победу одержит тот капитан который больше всех выполнит упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Вот и подошло к концу наше мероприятие. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, смекалку. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!