

Мероприятие разработала
Учитель физической культуры гимназии № 9
Молчанова Лидия Васильевна.

Внеклассное мероприятие по физической культуре и спорту
«Крепость здоровья»

Описание методической разработки

Название: Внеклассное мероприятие по физической культуре «Крепость здоровья»

Аннотация: внеклассное мероприятие по физической культуре «Крепость здоровья» проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, где учащиеся приобретают навыки и умения в беге, в прыжках, в метании, в играх, развивают ловкость, быстроту и умственные способности, укрепляют здоровье, дружеские отношения и в заключении мероприятия читают «древний» свиток, в котором заключен секрет крепкого здоровья.

Учебный предмет: физическая культура

Уровень образования школьников: учащиеся 2 – 6 классов

Форма учебной работы: соревнования

Полное описание разработки: Идея соревнований взята с телевизионной игры «Форт Баяр». Но учитывая материал оснащения телевизионной версии и материал оснащения школы, мероприятие стало личной разработкой автора и переросло в веселое и самобытное мероприятие мотивирующее учащихся к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Конкурсы упрощены для учащихся основной школы.

Буду рада, если мероприятие привлечёт чьё - то внимание и будет с пользой использовано. В нашей школе оно проводится ежегодно для новопришедших пятиклассников.

Приложение: (сценарий мероприятия).

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- Организовать досуг и активный отдых учащихся.
- Развивать ловкость, смелость, целеустремленность, волю к победе.
- Воспитывать дух товарищества, сплоченности, коллективизма, взаимопомощи под девизом «Один за всех и все за одного».
- Совершенствовать двигательные умения и навыки в нестандартной обстановке в соревновательных условиях.

Оборудование:

- Кегли,
- ленточки 20-30 штук,
- 25-30 мячей,
- по 20 букв для каждой команды,
- 2 тоннеля, плакат с цифрами, 2 планки для букв,
- свиток.

Условия, порядок проведения и награждения:

В конкурсах принимают участие учащиеся 5-6 класса, состав команд по 10-16 человек;

В программу соревнований входят:

- спортивные развлекательные конкурсы;
- музыкальные паузы;
- награждение команд за первое, второе место сладкими призами.

План мероприятия

I. Организационный момент.

Команды входят в спортивный зал под музыку (Мелодия телевизионной версии «Форт Баяр»)

II. Сообщение цели мероприятия.

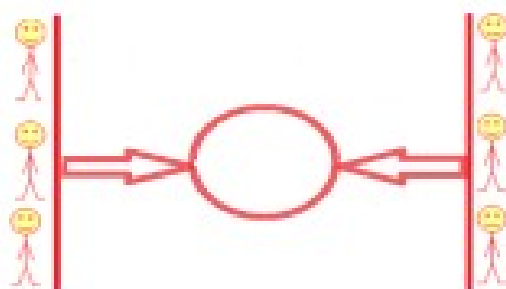
III. Ход мероприятия.

- представление жюри (в состав жюри входят 2-3 человека классные руководители)
- приветствие команд;
- конкурсные испытания:
 1. «Защита крепости».
 2. «Бой в поле».
 3. «Лазутчику».
- Викторина со зрителями
 4. «Осада башни».
 5. «Подготовка к пушечной атаке»
 6. «Пушечная атака».
 7. «Поджог».

IV. Подведение итогов. Награждение

«Защита крепости».

Команды построены друг напротив друга. В центральный круг выходят защитник от одной и лазутчик от другой команды. Лазутчик показывает упражнения, защитник должен их в точности повторять. Задача лазутчика захватить охраняемый флаг и успеть донести его до своей территории. Получилось - очко, нет – очко другой команде.



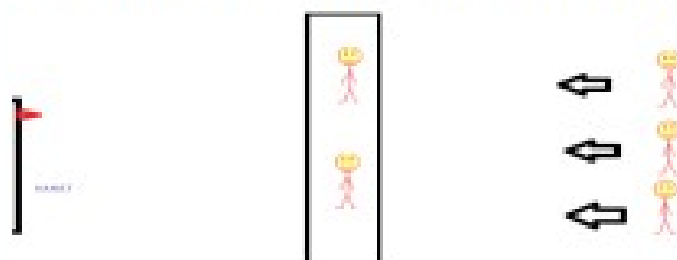
«Бой в поле».

Участвуют только девочки. У всех девочек сзади закреплены ленточки. По команде все начинают охотиться за ленточками противниц. У кого выдернули – выбывает. Кто остается – победил.

Подведение итогов.

«Лазутчик».

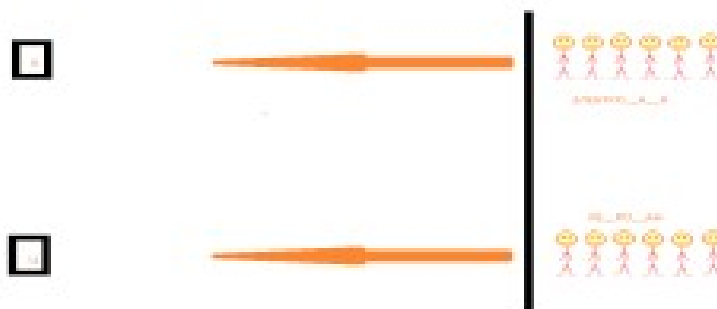
Соревнования для мальчиков проводятся по типу игры «Волки во ров». На участке, ограниченном двумя линиями (примерно 2,5 метра), находятся 3 волонтера «Охранники флага». Участники обеих команд по сигналу трижды преодолевают «ров» с «охранниками». Если участник был осален во «ров», он выбывает из соревнований. Преодолев «ров» в третий раз первый из счастливиц, залезает по канату до середины, где закреплен флаг и срывает его.



Викторина со зрителями (Приложение №1).

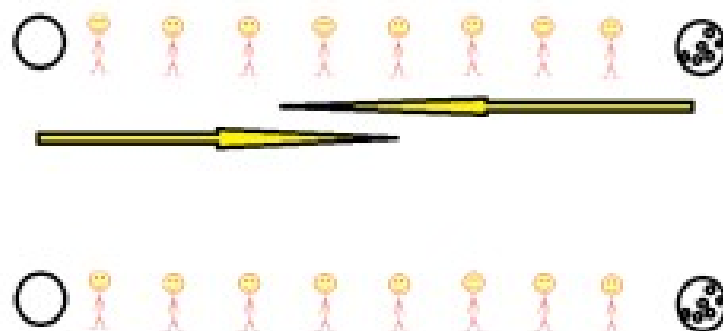
«Осада башни».

На гимнастической стенке напротив команд висят буквы белой рубашкой кверху, для составления заданного слова и немного больше. Участники выбегают по очереди, залазят на гимнастическую стенку (внизу для безопасности уложены маты), не выбирая, срывают бумажку с буквой, приносят ее и стараются выложить быстрее соперников слово. Слово достаточно длинное, по числу участников, плюс несколько лишних букв.



«Подготовка к пушечной атаке»

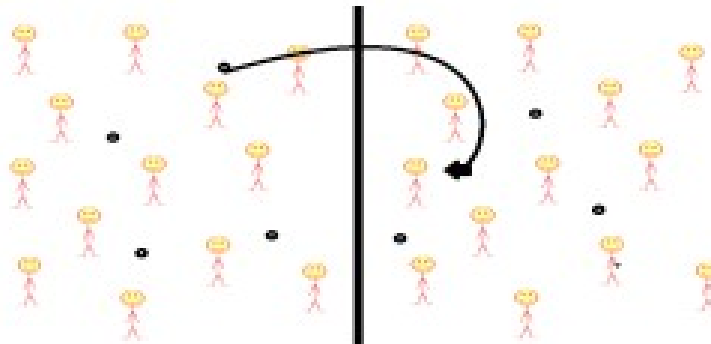
Команды становятся в шеренгу на всю длину зала. С обеих сторон от команд лежит по обручу. В обручах в начале команд лежит по 10-15 мячей. По команде командам следует передавать мячи и складывать в обруч в конце зала, пока не положат последний мяч. Затем все в обратном порядке.



Выступление танцевального коллектива.

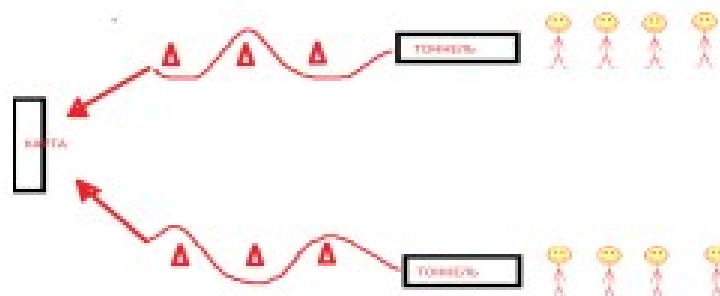
«Пушечная атака».

Игра ведется 5-8-ю мячами через среднюю линию. У кого, по остановке музыки 10-20 секунд окажется больше мячей – проиграл. Проводится 5 раз.



«Подкон».

Пролететь по тоннелю и каракатицей вперед преодолеть зигзаг кеглей. Добежать до плаката с разбросанными цифрами. Одна команда ищет цифры от 1 до 12, другая – от 13 до 24. Обратно бегом. Следить за ходом помогает помощник.



Пришла пора озвучить результаты. Победителям разрешается войти в Форт школяров и взять свиток, который победители озвучивают для всех.
(Приложение №2)

Ведущий говорит напутственную речь.

*Мы праздник мира, дружбы закрываем.
Спортивный праздник наш закончится сейчас!
Мы спортом дух и тело развиваем,
Он наполнит силой каждого из вас!*

Звучит победный марш.

Викторина для зрителей

ВОПРОСЫ

1. Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками.
3. Какой орган вместе с легкими больше всего страдает от курения?
4. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения?
5. Где и когда проводилась первая олимпиада?
6. В каком году олимпиада проводилась в Москве?
7. Сколько колец на олимпийском флаге и какого цвета?
8. Какая страна является родиной футбола?
9. Сколько клеточек одного цвета имеет шахматная доска?
10. Как называется наиболее распространенный способ прыжка в высоту?
11. Русская спортивная игра, основанная на приемах защиты.
12. Помещение для стрельбы по мишеням.
13. Вид спорта, в котором силен Евгений Кафельников.
14. Микролитражный гоночный автомобиль без кузова.
15. Сколько минут длится период в хоккее.
39. Какой вид спорта появился в Японии?
 - Дзюдо
 - Карате
 - Кэндо
 - Сумо
16. В здоровом теле...
17. Голову держи в холоде...