Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Индерка

Конспект занятия

«Спортивные эстафеты»

Спортивный час

4 класс

Разработал:

воспитатель группы продленного дня

Имангулова Р.К.

2020 год

**Конспект внеурочной деятельности**

Педагог: ИмангуловаРяшидяКасимовна

Группа продлённого дня

Возраст учащихся: 9-10 лет 4 класс

Тема занятия :« Спортивные эстафеты»

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни, через воспитание интереса к физической культуре и участие в подвижных играх.

**Задачи:**

**Обучающие:**

продолжать знакомить с различными видами игр;

закреплять навыки выполнения подвижных упражнений.

**Развивающие:**

развивать личность ребенка на основе овладения физической культурой;

развивать двигательные навыки и физические качества: ловкость, быстроту.

**Воспитательные:**

развивать умение детей действовать коллективно, строго соблюдая правила игры;

воспитывать дружеские отношения детей в группе.

**Используемые формы:** эстафета, групповыеи коллективные

**Оборудование:**

шары воздушные, корзинки, мячи, кегли, шары, перчатки, подносы,полотенце

для награждения грамоты, сладкие призы

плакаты: «О, спорт , ты мир!» «Спорт-это дружба !» « Спорт сильнее всех!»

**Подготовительная работа:**

* Придумать названия команд; вопросы
* Изготовить эмблемы; плакаты
* Выучить приветствие, песню, танец

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Этап работы | Содержание этапа |
| 1. | Организационный момент.  Цель: создание психологического настроя, эмоционально - благоприятных условий, мотивации к соревнованиям в спорте. | Ведущий: Добрый день, ребята и гости нашего состязания! Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе, ловкости, скорости и выносливости. Конечно же мы не будем ставить рекорды, определять чемпиона и выбирать самых сильных и самых ловких. Наша цель другая: мы собрались для того, чтобы крепче подружиться друг с другом. И не важно, кто станет победителем. Главное, чтобы вы почувствовали атмосферу праздника, доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше останутся наша дружба и сплоченность. |
| 2. | Актуализациятемы:  Цель:актуализация знаний учащихся о здоровом образе жизни - « Выбирая спорт, я выбираю жизнь» | Ведущий: стихи о спорте читают учащиеся нашей группы.  Чтоб здоровым быть сполна  Физкультура всем нужна. Для начала по порядку - Утром сделаем зарядку!  И без всякого сомненья, Есть хорошее решенье - Бег полезен и игра, Занимайся детвора!   Чтоб успешно развиваться Нужно спортом заниматься, От занятий физкультурой, Будет стройная фигура  Нам полезно без сомненья Все, что связано с движеньем. Вот, поэтому ребятки, Будем делать мы зарядку.  Будем вместе мы играть, Бегать, прыгать и скакать, Чтобы было веселее Мяч возьмем мы поскорее.  Станем прямо, ноги шире Мяч поднимем – три-четыре, Поднимаясь на носки. Все движения легки.  В руки мы возьмём скакалку Обруч, кубик или палку. Все движения разучим Станем крепче мы и лучше.  Чтобы прыгать научиться Нам скакалка пригодится, Будем прыгать высоко, Как кузнечики – легко.  Обруч, кубики помогут Гибкость нам развить немного, Будем чаще наклоняться Приседать и нагибаться.  Вот отличная картинка Мы как гибкая пружинка Пусть не сразу все дается Поработать нам придется!  Чтоб проворным стать атлетом Проведем мы эстафету. Будем бегать быстро, дружно Победить нам очень нужно! |
| 3. | Основной этап:  Цель: способствовать развитию физических качеств (координационных, скоростно-силовых), укреплению здоровья. Воспитание дисциплинированности, честности, доброжелательного отношения к товарищам. Содействие развитию психи- ческих процессов.  4.Релаксация  « Источник энергии»  Цель: физическая и эмоциональная разгрузка детей.  5. Рефлексия:  формировать у детей способность самостоятельно делать вывод. | Ведущий: давай все вместе вспомним, главное правило для всех игр.  1.Быстро и точно занимайте место для начала игры.  2. Начинайте и прекращайте игру по сигналу ведущего.  3. Играйте честно, без обмана.  4. Не выставляйте всюду себя, давайте и другим поиграть.  5. Выручайте друга по команде.  6. Не сердитесь на друга, если он в игре нечаянно толкнул вас или наступил на ногу.  7. Не забегайте за границу площадки для игры.  8. Победите - не зазнавайтесь, а проиграйте – не унывайте.  Ведущий: а теперь отгадаем загадки про спорт.  1.Я конем рогатым правлю, если этого коня я к забору не приставлю, упадет он без меня. (велосипед)  2. Два коня у меня, два коня, по воде они возят меня, а вода тверда словно каменная! (коньки)  3. Кто без рук и без ног самый лучший прыгунок? Он и прыгает, и скачет, ушибется - не заплачет. (мяч)  4. Деревянные кони по снегу скачут, А в снег не проваливаются. (Лыжи)  5. Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора. Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" - Там идёт игра - ... (Хоккей)  6. Палка в виде запятой Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)  7. На квадратиках доски Короли свели полки. Нет для боя у полков Ни патронов, ни штыков. ( Шахматы)  Ведущий: чтобы провести соревнования, нам нужен опытный судья.  У нас две команды:   * команда «Звезда». Девиз: «Прийти к победе совсем непросто, но мы пройдем через тернии к звездам» * команда «Ракета». Девиз: «На быстрой ракете достигнем высот, не зря отправляемся в сложный полет»   **Эстафета «Рукавичка»**  Ведущий:  Ой, что было! Ой, что было!  Сколько было хохота!  Рукавички я забыла,  Вот что было плохо-то!  Это строки из известного стихотворения Агнии Барто. А наша с вами первая эстафета так и называется – «Рукавичка». На старте первые номера надевают боксерскую перчатку, преодолевают дистанцию и передают перчатку следующему члену команды.  **Эстафета «Раки-забияки»**  Ведущий:  Про меня говорят, будто прячусь я назад.  Не назад, а вперед, только задом наперед.  До отметки участники команд передвигаются на четвереньках, задом наперед, а обратно – бегом. Чья команда быстрее?  **Конкурс «Кенгуру»**  Ведущий:  Кенгуру-мама носит своих детенышей в сумке на животе. Вы по примеру кенгуру пронесите мяч, но между ног и не уроните его.  Музыкальная пауза: Флешмоб  **Конкурс «Попрыгунья стрекоза»**  Ведущий:  Попрыгунья стрекоза лето красное пропела,  Оглянуться не успела, как зима катит в глаза.  Сидя на мяче нужно допрыгать в одну сторону, взять мяч в руки и вернуться назад, передать его следующему участнику команды.  **Конкурс «Меткий стрелок»**  Ведущий:  Необходимо попасть мячом в цель. Выигрывает команда, которая наберет наибольшее количество очков.  **Эстафета «Официанты»**  Участники эстафеты должны пронести воздушный шар на подносе с полотенцем на согнутой руке до ориентира и обратно, передав эстафету следующему игроку  Ведущий:Ребята давайте присядем в кружочек. Представим, что в центре круга горит костер. Погрейте руки над костром, почувствуйте его тепло . А теперь возьмитесь за руки и передайте это тепло друг- другу. Посмотрите друг- другу в глаза. Улыбнитесь. Прочувствовали тепло? Настроение хорошее?  Ведущий: Садимся на свои места. В течение года мы с вами знакомились с историей возникновения олимпийских игр, а сегодня проверим ваши знания, для этого проведем интеллектуальный конкурс. Каждая команда будет задавать по 8 вопросов команде соперников.  Команда «Звезда» задает вопросы команде «Ракета»   1. Как часто проводятся Олимпийские игры? (1 раз в 4 года); 2. Какова длина марафонской дистанции? (42 км 195 м); 3. В какой игре пользуются самым легким мячом? (Настольный теннис); 4. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «с» (Стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт); 5. Какие виды спорта включены в зимние олимпийские игры? (Хоккей, фигурное катание, биатлон, лыжные гонки); 6. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме Олимпийских игр? (Это символ дружбы пяти континентов); 7. Что означает цвет каждого кольца? (Голубой -Европа, Желтый-Азия, зеленый-Австралия, красный-Америка, черный-Африка); 8. Сколько Пензенских спортсменов защищали честь нашей Родины в Сочи?   Ведущий: Молодцы, ребята! А теперь команда «Ракета» задает вопросы команде «Звезда»   1. Почему Олимпийские игры получили такое название? (Так называлась гора Олимпия в Греции); 2. Когда состоялись первые Олимпийские игры? ( В 1896 году); 3. Как звучит олимпийский девиз? (Быстрее, выше, сильнее); 4. Спортсмен, поднимающий одной рукой слона? (Шахматист); 5. Глава спортивной команды? (Капитан); 6. Спортивная переходящая награда? (Кубок); 7. Город, в котором проходили первые олимпийские игры? (Афины); 8. Место проведения теннисных соревнований? (корд);   Музыкальная пауза: Песня «Трус не играет в хоккей !»  Ведущий: Устал немножко тоже я,  Пора заканчивать ,друзья!  Ну, что ж, жюри, привет!  Приготовили ответ?  Слово предоставляется жюри. Награждение.  Ведущий: А сейчас, выберите тот шар, который соответствует вашему сегодняшнему настроению по моей команде лопайте шары достаньте записки ,и прочитайте что там написано.  Учащиеся читают:  « Сила, уверенность, активность, настойчивость, оптимизм, удача, труд, спорт, закалка». Это и есть знаменитая формула здоровья.  Наше занятие подошло к концу.Я благодарю всех вас за участие и надеюсь, что занятие вам понравилось. |