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 развиватьсяНужно спортом заниматься,От занятий физкультурой,Будет стройная фигураНам полезно без сомненьяВсе, что связано с движеньем.Вот, поэтому ребятки,Будем делать мы зарядку.Будем вместе мы играть,Бегать, прыгать и скакать,Чтобы было веселееМяч возьмем мы поскорее.Станем прямо, ноги ширеМяч поднимем – три-четыре,Поднимаясь на носки.Все движения легки.В руки мы возьмём скакалкуОбруч, кубик или палку.Все движения разучимСтанем крепче мы и лучше.Чтобы прыгать научитьсяНам скакалка пригодится,Будем прыгать высоко,Как кузнечики – легко.Обруч, кубики помогутГибкость нам развить немного,Будем чаще наклонятьсяПриседать и нагибаться.Вот отличная картинкаМы как гибкая пружинкаПусть не сразу все даетсяПоработать нам придется!Чтоб проворным стать атлетомПроведем мы эстафету.Будем бегать быстро, дружноПобедить 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 полковНи 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 игрокуВедущий: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. |