Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 55» г. Пензы

Методическая разработка внеурочного мероприятия

«Быстрее! Выше! Сильнее!»

(для обучающихся 6-7-х классов)

Разработала: учитель физической культуры

Тимофеева Эльвира Викторовна

Пенза

2021

**Цели:**

- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и потребностей школьников в бережном отношении и укреплении своего здоровья;

- пропаганда здорового образа жизни;

- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- способствовать всестороннему, гармоническому, физическому развитию школьников;

- вооружить обучающихся знаниями, умениями и навыками участия в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;

- активизировать участие в общественной жизни и умения самостоятельной организации активного отдыха;

- воспитывать положительные качества личности, прививать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в досуговой и соревновательной деятельности;

- формировать потребность к здоровому образу жизни.

**Воспитательные:**

- укрепление здоровья;

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, самодисциплины, воли, внимания.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:**

Стол, стулья, рулетка, гимнастические палки, обручи, коврики, линейка, кубики, скакалки, мишень, теннисные мячи, разноцветные жетоны.

**Судейская коллегия:**

Главный судья соревнований**:** учитель физической культуры

Судьи: обучающиеся 9, 11-х классов.

**Участники соревнований:**

Обучающиеся 7-х классов.

**Ход мероприятия:**

На мероприятие классы приходят согласно расписанию.

**Ведущий 1**Добрый день, дорогие ребята! Сегодня мы встретились на мероприятии «Быстрее! Выше! Сильнее!». Вас ждут различные задания, в которых каждый сможет проявить ловкость, силу, быстроту, гибкость, сноровку, меткость, а самое главное командный дух.

**Ведущий 2** Ребята, а что обозначает слово «рекорд»? (ответы детей).

В переводе с английского языка слово *«рекорд»* обозначает «*высший показатель»*.

**Ведущий 1** Наверняка, все слышали о «Книге рекордов Гиннесса»? (ответы детей).

**Ведущий 2** В этой книге можно найти самые интересные и необычные рекорды.

**Ведущий 1** В нашем лицее, и среди вас есть те, кто поможет стать своему классу стать самым спортивным. Сейчас мы с вами попробуем написать свою собственную книгу рекордов! Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена!

**Ведущий 2** Для этого нужно ваше внимание, терпение, упорство и, конечно, дисциплина.

**Ведущий 1** Впереди у вас - победы и рекорды! Но помните, для того чтобы установить рекорды, необходимо усердно тренироваться, активно участвовать в спортивной жизни, ведь только лучшие из лучших попадают на пьедестал почета.

**Ведущий 2** Итак, мы начинаем! Сегодня вам предстоит пройти 7 испытаний. Каждый из вас будет ходить по станциям, соревноваться с параллельным классом в силе, ловкости, быстроте, прыгучести, меткости и сноровке.

**Ведущий 1** Каждый участник проходит по станциям и собирает жетоны. На каждой станции они - разных цветов. Каждый из вас может участвовать на любой станции несколько раз и заработать тем самым больше жетонов для своей команды.

 На прохождение всех станций вам дается 40 минут. По сигналу главного судьи соревнования и начинаются, и заканчиваются. После свистка вам необходимо поместить все ваши «рекорды» (жетоны) в «Книгу Гиннесса» вашего класса (папка, оформленная в соответствии с тематикой мероприятия).

После окончания состязаний будут подведены итоги в следующих номинациях:

* «Самый сильный класс»;
* «Самый прыгучий класс»;
* «Самый гибкий класс»;
* «Самый умный класс»;
* «Самый меткий класс»;
* «Самый быстрый класс»;
* «Самый ловкий класс».

**Ведущий 2** Всем желаем удачи, успехов, рекордов!

Учитель физической культуры проводит инструктаж по правилам поведения и  технике безопасности на мероприятии.

**Главный судья** На старт! Внимание! Марш!

***Станции:***

1. ***«Самый сильный»***Армрестлинг.Выигравшие получают 2 жетона, проигравшие - 1.
2. ***«Самый прыгучий»***Необходимо выполнить прыжок в длину с места. В зависимости от дальности прыжка участники получают от 1 до 3 жетонов.
3. ***«Самый гибкий»***На полу располагается гимнастический коврик. Участники садятся на коврик, принимают исходное положение – сед ноги врозь и выполняют наклон вперед. Задача - выполнить наклон как можно дальше, чтобы получить больше жетонов (от 1 до 3).
4. ***«Самый меткий»***Необходимо выполнить 3 броска теннисного мяча в мишень. В зависимости от количества попаданий выдается от 1 до 3 жетонов.
5. ***«Самый быстрый»***Участника соревнуются между собой в челночном беге. Тот, кто пробежит дистанцию быстрее, выигрывает и получает 2 жетона, проигравший за участие получает 1 жетон.
6. ***«Самый ловкий»*** Участники соревнуются между собой в наматывании скакалки на гимнастическую палку. Выигрывает тот, кто быстрее намотает скакалку до ее середины. За победу участник получает 2 жетона, за проигрыш - 1 жетон.
7. ***«Самый умный»*** Участникам задаются вопросы на тему физической культуры и спорта. Если участники отвечают правильно, то они получают за каждый правильный ответ 1 жетон.

**Подведение итогов соревнования и награждение**

Все результаты оформляются в таблице.

Жюри объявляет результаты по номинациям.

Команды награждаются грамотами, сувенирами.