

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

Спортивное мероприятие

«Весёлые старты»

4 класс



Подготовила и провела:
учитель начальных классов
Морозова Н. В.

2015 г.

Цель: популяризация физической культуры, спорта и активного отдыха.

Задачи:

1. Способствовать накоплению двигательного опыта; формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом.
2. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли, внимания.
3. Воспитание «здорового духа соперничества».

Место проведения: спортивная площадка.

Участники: учащиеся 1-4 классов.

Состав команды: 8 человек (4 девочки и 4 мальчика).

Спортивный инвентарь: обручи, мячи (теннисные, футбольные), гимнастические палки, скакалки, кубики.

Дополнительно: карточки с буквами, загадками, ложки, коробки (корзины).

Ход мероприятия:

Каждая команда представляет свое название и девиз.

1-й конкурс: конкурс рисунков на тему: «Лето – отдых, спорт и здоровье» (домашнее задание).

2-й конкурс: «Сложи слово».

Каждой команде выдается стопка букв. По сигналу все участники команды из полученных букв складывают слово. В результате должно получиться слово «соревнование». Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

3-й конкурс: «Сквозь игольное ушко».

По сигналу первый участник добегают до средней линии, где на полу лежит обруч, продевается в обруч (как нитка сквозь игольное ушко). Оставляет обруч на линии, оббегает дальше стоящую фишку; на обратном пути снова продевается в обруч и передает эстафету, касанием руки, следующему участнику и т.д.

4-й конкурс: «Пронеси, не урони».

Каждой команде выдается ложка и мяч для тенниса. Первый участник кладет мяч на ложку, по сигналу бежит до стойки поворота, разворачивается и возвращается к своей команде, стараясь не уронить мяч. Передает ложку с мячом следующему участнику.

5-й конкурс: «Загадки».

Просыпаюсь утром рано,
Вместе с солнышком румяным
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю ... (зарядку).

Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный,
С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это ... (мячик).

Мы, как будто акробаты,
Делаем прыжки на мате,
Через голову вперед,
Можем и наоборот.
Нашему здоровью впрок
Будет каждый ... (кувырок).

Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны.
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру,
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь ... (спорт).

Команды выполняют задание за отведенное время (1 минута). Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием, либо отгадала больше загадок за 1 минуту.

6-й конкурс: «Хоккеисты».

Первый участник с помощью «клюшки» (гимнастической палки) ведет мяч (теннисный, футбольный), по пути обводит четыре фишки, у поворотной стойки разворачивается и таким же образом возвращается назад, передает «клюшку» следующему участнику.

Запрещается прикасаться к мячу руками, необходимо стараться не сбивать фишки. Побеждает команда быстрее закончившая эстафету.

7-й конкурс: «Конкурс капитанов».

В конкурсе участвуют только капитаны. Каждому капитану выдается скакалка. Побеждает та команда, чей капитан выполнит больше прыжков через скакалку без остановок.

8-й конкурс: «Сбор урожая».

Первый участник держит в руках пустую корзину, по команде бежит до отметки, кладет в корзину кубик и возвращается обратно. Эстафета продолжается до тех пор, пока не будут собраны все кубики.

9-й конкурс: «Туннель».

Участники команд стоят друг за другом, широко расставив ноги, образуя «туннель». Каждый, начиная с первого номера, должен прокатить два мяча через «туннель», а последний участник, поймав два мяча, бежит на место первого и т.д.

10-й конкурс: «Не вырони мяч».

Команды разбиваются по 2 человека. Ведущий кладет мяч между их грудью. Участники должны добежать до стойки поворота и вернуться обратно, при

этом не выронив мяч. Запрещается придерживать мяч руками; руки держать за спиной.

11-й конкурс: «Переправа».

Участники строятся в колонны. Первые участники получают по 3 деревянные дощечки (размером не меньше 10х25 см). Положив 2-е дощечки (одну на линии старта, другую впереди, в шаге от первой), первый участник становится двумя ногами на первую дощечку, а треть держит в руках. По сигналу, не сходя с дощечек, кладет третью дощечку перед собой и переступает на нее; берет самую первую дощечку и снова кладет ее перед собой. Так участник передвигается до стойки поворота. Назад возвращается бегом, держа дощечки в руках и передает их следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

