**План- конспект спортивного праздника**

**по физической культуре**

**в 1-4 классах .**

**Цели:**

* популяризация физической культуры у учащихся младших классов.
* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

**Задачи:**

* Развитие  двигательной  активности, физических качеств.
* Воспитание  чувства  коллективизма,   товарищества,  взаимовыручки.

**Участники:** команды от классов, болельщики, ведущие.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** секундомер, свисток, стойки, волейбольные, баскетбольные, теннисные мячи, обручи,  воздушные шары, палочки, бадминтонные ракетки, корзины,  скакалки, канат, магнитофон.

**Определение победителей:** команды победителей определяются по максимально набранным очкам.

**Награждение:** команды победителей награждаются дипломами.

**Ход мероприятия**

Звучат песни о спорте. Затем музыка  несколько приглушается. Объявляется общее построение команд. У каждой команды свой отличительный знак, форма. Команды строятся в колонну по два.

Ведущий:  Внимание, внимание!

                  Приглашаем ребят на веселые старты.

    Нам смелым, сильным, и ловким,   
                  Быть надо всегда впереди!

Ведущий: Приветствуем вас, участники соревнований, дорогие гости, болельщики!

Прежде, чем начать состязания, просим участников дать обещание:

«Мы, участники состязания, обещаем: (дети хором)

* играть честно по правилам;
* поддерживать свою команду;
* не обижать соперников;
* выиграл – не зазнавайся;
* проиграл – не плачь.

«Обещаем! Обещаем! Обещаем!»

Ведущий:  Когда идешь на штурм ты эстафеты,    
                   Победа нам не очень — то видна.   
                   Но все равно дойдем мы до победы,   
                   Ни пуха вам, команды, ни пера!

Судить сегодня наши соревнования будет уважаемое и справедливое жюри: (представление жюри).

**Первый конкурс: «Представление команд».**

Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз, эмблема и т. д.)

Ведущий: Вверх подброшу мячик свой,

                  Точно, точно над собой.

                  На лету его поймаю,

                  И быстрее зашагаю.

**Второй конкурс: «Подбросил-поймал»**

У первого участника в руках волейбольный мяч. По сигналу участник  идёт и подбрасывает мяч вверх от старта до стойки, обходит её и так же обратно. Передаёт мяч следующему участнику.

Ведущий: Мячик в руки мы берём,

                 В обруч мы его несём.

                 А на обратном пути,

                 Ты скорей его возьми.

**Третий конкурс: «Мяч в обруч»**

Первый участник с мячом в руках добегает до обруча, оставляет мяч в обруче, оббегает стойку, забирает мяч из обруча и передает эстафету следующему участнику.

Ведущий: Эстафеты продолжаются,

                 И новое задание объявляется!

**Четвёртый конкурс: «Пронеси – не урони»**

У первого участника в руках две палочки и воздушный шарик. По сигналу, он зажимает палочками воздушный шарик и несёт его до стойки, обегает её и так же возвращается в команду. Передаёт эстафету следующему участнику.

Ведущий: Зоркий глаз и твердая рука для этого конкурса, вам ребята нужна.

Воздушный шар, ракеткой ты в корзину опусти.

И заслуженную победу получи.

**Пятый конкурс: «Точно в цель»**

Первый участник с бадминтонной ракеткой подбивает воздушный шарик до корзины, не касаясь его руками, опускает шарик в корзину. Назад возвращается бегом – шарик  держит в руках. Передаёт его следующему участнику.

Ведущий: Очень любят  ребятишки,

                   Быструю скакалочку.

                   Прыг, скок, прыг, скок,

                   Не жалейте дети ног.

**Шестой конкурс: «Бег со скакалкой»**

По сигналу, первый участник прыгает на скакалке до флажка и обратно (обегая стойку).  Кладет её за 2 метра, не добегая до команды на линии,  передаёт эстафету следующему участнику по руке и т.д.

Ведущий: Чтоб проворным стать атлетом,  
                  Проведем мы эстафету.  
                  Будем бегать быстро, дружно,  
                  Победить всем  очень нужно!

**Седьмой конкурс: «Три мяча»**

У первого участника мешок в нём три мяча: баскетбольный, волейбольный, теннисный. По сигналу, бежит к обручу выкладывает из мешка мячи в обруч, обегает стойку и с пустым мешком возвращается в команду. Передаёт эстафету следующему участнику. Второй участник бежит и собирает мячи в мешок и т.д., пока вся команда не выполнит задание.

Ведущий: Круглый мяч, упругий бок,  
                  Звонко скачет он скок-скок.  
                  Красный, желтый, голубой,  
                  Не угнаться за тобой!

Ведущий: Зал волнуется,

                 Зал кричит.

                 Кто из вас сейчас,

                 В последнем конкурсе победит!

**Восьмой конкурс: «Тянем - потянем»**

Две команды берутся за разные концы каната, каждая команда тянет канат на себя, побеждают те, кто перетянет команду противника на свою сторону.   Главное правило во время игры – не выпускать канат из рук.

Пока жюри подводит итоги, проводится конкурс болельщиков.

**Ведущий.** Ребята! Сейчас мы с вами сыграем в игру. Я буду называть какое-либо качество или привычку, а вы постарайтесь решить, полезное это качество или нет. Если полезное, то вы все поднимайте руки вверх и говорите – Да, а если нет – то говорите – НЕТ:

* заниматься физкультурой;
* делать зарядку;
* смотреть допоздна телевизор;
* чистить зубы 2 раза в день;
* мыться один раз в неделю;
* много смеяться;
* курить;
* сорить в комнате;
* играть долго в компьютерные игры;
* ходить в школу с ранцем;
* кататься на велосипеде;
* пропускать уроки;
* посещать бассейн;
* выгуливать собаку;
* помогать взрослым.

Ведущий: Жюри хотим мы попросить. Нам результаты огласить!

**План-конспект урока по физической культуре и здоровья в 5 классе по теме: «Кувырок вперёд с группировкой» учитель Мельник М.О.**

Место проведения: спортзал.

Задачи урока:

1.Обучение кувырку вперёд с группировкой.

2.Совершенствование ловкости.

Инвентарь и оборудование: свисток, гимнастические маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание урока | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть 10-12мин | 1.Построение, расчёт, рапорт.  Сообщение задач урока  2.Перестроения в строю. (Налево, направо, кругом, противоходом)  3.Ходьба и её разновидности:  1)На носках, руки вверх.  2)На пятках, руки за голову.  3)На внутренней стороне стопы, руки в стороны.  4)На внешней стороне стопы, руки на пояс.  5)В полуприсяде.  6)В полном присяде.  4.Бег и его разновидности  1)Обычный  2)Со взмахом прямых ног вперёд, руки на поясе  3)Со взмахом прямых ног назад, руки на поясе  4)Выпрыгивание на каждый шаг, круговые вращения рук вперёд-назад  5)С высоким подниманием бедра  6)С захлёстыванием голени  7)Спиной вперёд | 1-2 мин  0.5 мин  1-3 мин  10-15 м  10-15 м  10-15 м  10-15 м  10-15 м  10-15 м  20-30 м  20-30 м  20-30 м  20-30 м  20-30 м  20-30 м  20-30 м | Обратить внимание на внешний вид  Руки прямые  Локти разведены  Руки прямые  Локти разведены  Спина прямая  Спина прямая  Движения чаще  Взмах выше, ноги прямые  Руки прямые  Выше колени  Спина прямая  Смотреть через левое плечо |
|  | 5. Ходьба на восстановление дыхания  1-2 – руки вверх, вдох;  3-4 – руки вниз, выдох.  6. Перестроение в колону по три  7.ОРУ на месте  1)и.п. ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс.1- наклон головы вперёд,2-назад,3-вправо,4-влево.  2)и.п. ноги врозь на ширине плеч, руки к плечам.1-2-вращение согнутых рук в локтях вперёд.3-4- назад.  3)и.п. ноги врозь на ширине плеч, левая рука вверху.1-2-отведение прямых рук назад.3-4-отведение прямых рак назад.  4)и.п. ноги врозь на ширине плеч, левая рука вверху, правая на поясе. 1-2 - наклон в правую сторону.3-4 в левую.  5)и.п. ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе.1-2-3-наклоы к носкам,4- исходное положение.  6) и.п. ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе.1-упор присев.2упор лёжа.3упор присев.4 упор лёжа.  7) и.п. ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе.1-2-3 прыжки на двух ногах.4-с подтягиванием колен к груди.  На месте шагом марш (левой левой 1.2.3, стой 1.2.) | 20-30 м  4-5 мин  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  0.5 мин | Больше вращение  Руки прямые  Глубже наклон  Ноги прямые, глубже наклон  Спина прямая  Выше колени |
| Основная часть 28-30 мин | **Обучение кувырку вперёд с группировкой.**  Техника выполнения кувырка вперёд с группировкой.  Показ фаз кувырка вперёд. Показ группировки. Объяснение и показ техники выполнения элемента слитно. Контроль над правильностью выполнения упражнения. | 12-14 мин | Следить за правильностью выполнения кувырка. Контроль над правильностью постановки шеи и группировкой. |
| Выполнение упражнения по подгруппам.  **Совершенствование ловкости.**  Упражнения с хлопками.  Повторения ритма (один, два и серия хлопков). Игра, «какая команда»  Выполнение на один свисток – присед. На два свистка прыжок вверх. На три свистка хлопок. Определение лучшего.  Игра, «Пятнашки по ногам». Выполняется в парах. Задача наступить на ногу сопернику и не дать, чтоб наступили тебе.  Силовые упражнения на матах. Поднимание туловища. Поднимание ног в парах (упражнение с сопротивлением) | 12-14 мин | Следить за очерёдностью выполнения команд.  Контроль за состоянием занимающихся путем оценки внешних признаков утомления. |
| Заключительная часть 3-5 мин | Ходьба по кругу с восстановлением дыхания  Подведение итогов  Домашнее задание | 1-2 мин  2-3 мин | Выполнять в умеренном темпе  Отметить лучших. Указать на ошибки |