**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 урока2.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 мин0.5 мин1-3 мин10-15 м10-15 м10-15 м10-15 м10-15 м10-15 м20-30 м20-30 м20-30 м20-30 м20-30 м 20-30 м20-30 м | Обратить внимание на внешний видРуки прямыеЛокти разведеныРуки прямыеЛокти разведеныСпина прямаяСпина прямаяДвижения чащеВзмах выше, ноги прямыеРуки прямыеВыше колениСпина прямаяСмотреть через левое плечо |
|  | 5. Ходьба на восстановление дыхания1-2 – руки вверх, вдох;3-4 – руки вниз, выдох.6. Перестроение в колону по три7.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 м4-5 мин5-7 раз5-7 раз5-7 раз5-7 раз5-7 раз5-7 раз5-7 раз0.5 мин | Больше вращениеРуки прямыеГлубже наклонНоги прямые, глубже наклонСпина прямаяВыше 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 дыханияПодведение итоговДомашнее задание | 1-2 мин2-3 мин | Выполнять в умеренном темпеОтметить лучших. Указать на ошибки |