

МКОУ «Харанжинская СОШ»

Внеклассное спортивное мероприятие

«Силовой экстрим» для 10-11 классов.

Цель: вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой

Задачи:

- Расширение знаний, совершенствование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и морально-волевых качеств;
- Формирование умений и привычки самостоятельно использовать средства физического воспитания с целью полезного проведения досуга; поддержания здоровья, формирование физически культурной личности;
- Содействие выбору спортивной специализации и организация начальной спортивной подготовки.
- Вовлечение учащихся в организацию и участие в школьных праздниках, конкурсах и иных мероприятиях;
-

Материалы и оборудование: кегли, скакалки, карточки с вопросами для капитанов, спортивные сумки, мячи: волейбольные, теннисные; канат, обручи, верёвки, листы бумаги формата А-3, маркеры, грамоты, призы.

Форма проведения: спортивный праздник, спортивные игры.

Место проведения: спортивный зал

Возраст участников:

- учащиеся 10-11-го класса (16-17 лет).
-

Мероприятие организуют и проводят: учитель физической культуры, учащиеся 10- 11-го класса.

План проведения:

1. Вступительная (организационная) часть
2. Основная (эстафеты и конкурсы)
3. Заключительная часть (подведение итогов, награждение)

Практическая реализация.

Учитель::

- Добрый день, дорогие друзья! Приглашаем Вас на спортивное мероприятие «Веселые старты, на котором будут состязаться две команды: «Чемпион» и «Лидер»!
- Болельщики, приветствуйте команды!
- Представляю Вам наше уважаемое жюри.
- Прошу команды поприветствовать друг друга!

Учитель : – Первый этап наших соревнований на выносливость!

«Ядро барона Мюнхгаузена»:

- Первая пара участников: зажав волейбольный мяч между ног, прыгает до кегли напротив команды и оставляет там мяч. Возвращается бегом. Вторая пара: добегают до кегли, берет мяч, зажимает между ног и возвращается прыжками на стартовую линию. Передает мяч следующей паре.
- Прошу жюри огласить итог.

Учитель: Второй конкурс «Крабы»

- Пара игроков встают спиной друг к другу. Они сцепляются руками за локти, двигаются до кегли и возвращаются, взявшись за руки.
- Прошу жюри огласить итоги.

Учитель: Третий конкурс - «Конкурс капитанов»

Капитаны команд, получите карточки с заданиями! (Под музыкальную паузу отвечают на вопросы)

Вопросы для конкурса:

1. Как называется вид спорта, в котором сочетаются лыжные гонки со стрельбой? (биатлон)
 2. Сколько игроков в баскетбольной команде? (5)
 3. Как называется борьба на руках? (армреслинг)
 4. Какие награды вручают олимпийским чемпионам? (олимпийские медали)
 5. Сколько игроков в футбольной команде? (11)
 6. Какой девиз Олимпийских игр? («Быстрее, выше, сильнее»)
- Прошу жюри огласить итоги.

Учитель: Четвертый конкурс «Гусеница»

- Каждая команда становится в колонну в шахматном порядке. Между игроками команды протянута скакалка, за которую держатся все участники команды. По сигналу «Гусеница» команда бежит, оббегая все препятствия до кегли и обратно. «Гусеница» не должна «разрываться», если это произошло, участники должны остановиться и дождаться отставших игроков.
- Прошу жюри огласить итоги.

Учитель: Пятый конкурс «Силачи»

- По три человека от команды: кто больше отожмется.
- Прошу жюри огласить итоги.

Учитель: *Шестой конкурс «Перетягивание каната»* - Перетягиваем канат. Победит команда, перетянувшая канат на свою сторону.

Учитель: *Седьмой конкурс! Пресс.* Упражнение на выносливость. Качание пресса.

- Прошу жюри огласить итоги.
- Команды! На награждение в шеренги становись!
(награждение участников)