

Колупаева Наталья Анатольевна

учитель физической культуры и ОБЖ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 7

Сахалинская область г. Поронайск

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО
МЕРОПРИЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ ДЛЯ 1 КЛАССА»**

Цели:

- Приучать обучающихся 1 класса к здоровому образу жизни
- Развивать личность ребёнка на основе овладения физической культуры
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки,

творческого мышления.

Оформление: спортивный зал, украшенный шарами, рисунками спортивных снарядов и фотографиями известных спортсменов.

Оборудование: магнитофон, обручи, мячи, гимнастические скамейка, ведра, шишки (киндер – сюрприз), кубики или кегли, листы с буквами.

Учитель.

Спорт - это здоровье!

Спорт - это крепкие мышцы!

В спорте во все времена

Воля стальной быть должна.

Спорт - это мужество.

Спорт - это мастерство.

Плюс дисциплина.

Плюс Дружба.

Лишь тогда будет...

Ученики. Победа.

«Передай мяч поверху»

Ноги чуть шире плеч. Руки вверху. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

«Пройди через ущелье»

В одну сторону дети бегут по гимнастическому бревну или скамье; возвращаются, оббегая кубики “змейкой”.

«Перенеси мячи»

На одной стороне площадки в обруче или корзине выложить мячи по количеству человек в команде. Необходимо перенести мячи с одной стороны площадки на другую. Каждый участник может взять только один мяч.

«Весёлый мяч»

В одну сторону участники двигаются на четвереньках, толкая мяч головой (руками не помогать). Докатив мяч до конуса, передать следующему участнику, прокатив мяч по полу.

«Полёт на ядре»

В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обрато – взять мяч в руки и вернуться бегом. Победит та команда, которая первой справится с заданием.

«Бег с мячом»

Конкурс парный. Два участника одной команды становятся друг против друга и зажимают лбами большой мяч. Затем нужно постараться как можно быстрее добежать до обруча, не уронив его. Обруч нужно оббежать и в таком же положении вернуться к своим друзьям. Передаете мяч, и следующая пара повторяет весь маршрут. Если у кого-то падает мяч, нужно вернуться на начало маршрута.

«Стрельба»

Мишенью будет служить обычное ведро, в которое участники станут метать шишки (киндер сюрпризы). Участнику каждой команды вручается по три шишки. Ведро-мишень установлено на расстоянии 5 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает шишки, стремясь попасть в ведро. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету и которая больше забросит шишек. На старт, внимание, начали!

«Состав слово»

Каждая команда получает набор из 7 букв. Из букв ребята должны составить слово "Зарядка".

Побеждает та команда, которая составит слово быстрее.

Учитель.

Желаю вам, друзья, всегда,

Быть сильными спортсменами.

Ведь только спорт поможет вам

Здоровыми быть, сильными.