**«Полет к звездам»**

**Составили учитель физкультуры:**

**Мальцева Дарья Владимировна**

**Чтоб расти и закаляться**

**Не по дням, а по часам**

**Физкультурой заниматься**

**Ежедневно нужно нам!**

**Спортивная игра «Весёлое путешествие» для учащихся 2-4 классов.**

*(Спортивный праздник проводится в спортивном зале).*

**Цели:**

**1)**Пропаганда здорового образа жизни

**2)**Развитие личности ребёнка, на основе овладения физкультурой

**3)**Воспитание чувства коллективизма, товарищества, творческого мышления

**Задачи:**

1. Укрепить здоровье детей
2. Закрепить умения в различного вида эстафетах
3. Выявить спортивные интересы и способности школьников
4. Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость
5. Воспитывать сплочённость и взаимовыручку

*Подготовительная работа:*

Создать жюри в составе 3 человек.

Подготовить спортивный инвентарь.

Подготовить болельщикам лозунги, призывы.

Подготовить спортивную площадку.

Оборудование:

Обручи – 6 штук (по 2 обруча на команду).

Скакалки – 3 штуки.

Эстафетные палочки – 3 штуки.

Стойки – 6 штук.

Мячи баскетбольные – 3 штуки.

Картонные  (фанерные) листы – 6 штук.

*I.  Организационная часть. Вступительное слово ведущего перед участниками*. Дорогие ребята! Я вас поздравляю с большим праздником, праздником сильного тела и здорового духа. Сегодня на весёлую, но очень серьёзную эстафету из каждого класса вы выбрали по 10 достойных представителей. Сейчас мы вас выслушаем, а жюри оценит выполнение вашего домашнего задания. Каждая команда приготовила название команды, девиз, эмблему.  Ваши друзья – одноклассники тоже могут принести своей команде дополнительные очки за активную поддержку товарищей. Пожалуйста! Слово первой команде.

Каждая команда под руководством капитана сообщает название, девиз, приветствие.

Болельщики показывают подготовленную информацию для поддержки своей команды.

Жюри оценивает в балах:

Название, девиз, эмблема оцениваются от 1 до 3 балов.

Активность болельщиков оценивается  от 1 до 3 балов.

II. Спортивные эстафеты.

Мы отправляемся в весёлое путешествие за «сюрпризом». Погода отличная, настроение боевое, мы готовы размяться перед дальней дорогой.  Пробуем свои командные силы в первой эстафете.

*«Бег с эстафетными палочками».*

На нашем пути появился узкий тёмный туннель. Наша задача пройти через него, не потеряться, не разрушить его, чтобы не рассердить тёмные силы. Мы отправляемся в туннель ( дети с эстафетными палочками по очереди бегут до обруча, оббегают его и возвращаются к команде, передают следующему игроку эстафетную палочку)

*«Охотники за метеоритами»*

На средней линии расставлены 6 кеглей. Одна команда (эстафета выполняется по очереди, за время 1 минута ), разделившись по 3 человека, выстраивается по обе стороны от средней линии, на расстоянии 4 метра от линии. У команды два мяча.

По свистку, включается секундомер, и начинают сбивать кегли

*«Домой»*

Поочерёдно участники добегают до места, где висят слова, и забирая по одной букве бегут назад. Последний, принёсший букву, становится в строй и команда поднимает полное слово на вытянутые вверх руки.

*«Бег через туннель».*

Мы все благополучно выбрались из туннеля. Но

наши трудности и испытания на этом не закончились. На нашем пути оказалось топкое болото. Наша задача не утонуть в нём. Сейчас мы побежим по кочкам.

Дети по очереди  бегут до стойки, проходят через 2 обруча, стоящие на пути через 10 шагов друг от друга. Оббегают стойку и возвращаются тем же путём. Ладонью хлопают по ладони следующего игрока, передавая эстафету.

Побеждает тот, кто приходит первым,  получает 3 бала.

Кто приходит вторым -  2 бала.

Кто приходит третьим - 1 бал.

*«Через тернии к звёздам»*

Каждый участник последовательно выполняет следующие задания: лежа на гимнаст. скамейке подтягивание на руках, перепрыгнуть через натянутую резинку, пролезть в обруч и добежать до стойки, обратно бегом по прямой.

3.*«Бег по кочкам».*

На болоте растут кочки – это крепкое возвышение над болотом, которое может удержать человека, его не затянет в болото. Мальчики, вы сейчас будете прыгать с кочки на кочку. Кочками нам послужат картонные  листы. Встав на один лист одной ногой,  не касаясь земли второй ногой,  или двумя ногами, второй лист переносите на шаг вперёд и наступаете на него и т. д. Добегаете до стойки и пускаетесь в обратный путь с фанерками в руках. А девочки прыгать с кочки на кочку будут на скакалках.

Победитель получает 3 бала,

второе место – 2 бала,

3 место – 1 бал.:

*«Переправа в обруче».*

Молодцы! Мы удачно перебрались через болото, но впереди нас ждёт переправа через бурную реку. А у нас есть плот, который вмещает только 2 человека. Следующая эстафета

По сигналу обруч надевают на два первых игрока, они быстро бегут на противоположную сторону площадки. Первый номер остаётся за чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим номером. Затем он сам остаётся за стойкой на противоположной стороне и т. д.

Победитель получает 3 бала,

второе место – 2 бала,

третье место – 1 бал.

*«Бег в одной связке с другом».*

Хорошо! Мы все перебрались на другую сторону реки. А дальше – высокая гора. Мы все должны взобраться на неё, не потерять ни одного человека. Если хочешь проверить надёжность своего друга, бери его в горы, становись  с ним в одну связку и убедись, что он надёжный верный друг. Нас ждёт эстафета.

Дети становятся парами спина к спине и захватывают друг друга локтями. Созданной парой они бегут к стойке. На пути оббегают вокруг обруча, вокруг стойки и возвращаются назад тем же путём. На бегу нельзя расцепляться и падать. Если упали, встать и продолжить бег с того же места.

Победитель получает 3 бала,

второе место – 2 бала,

третье место – 1 бал.

*«Кто быстрее спустит груз?»*

Команды наши стали крепче, дружнее, а путешествие продолжается. Чтобы легче нам спускаться с высокой горы, мы сначала избавимся от тяжёлого груза и спустим его первым вниз.

Команды стоят в колонну по одному, широко расставив ноги врозь. Передавая мяч промеж ног, можно катить по полу. «Последний» игрок бежит с мячом и встаёт «первым» и т. д. Эстафета заканчивается,  когда «первый» номер окажется опять «первым».

Победитель получает 3 бала,

второе место – 2 бала,

третье место – 1 бал.

*Эстафета «Помоги капитану».*

Итак, мы приближаемся к цели. Мы спустились в прекрасную горную долину, где зеленеет лужок, цветут цветы, слышатся звонкие птичьи трели.   На этой полянке нас ждёт сюрприз, и получит его та команда, которая окажется самая дружная  и ловкая, а капитан команды  - самый сильный

Капитан с мячом на контрольной метке стоит перед командой. Команда стоит перед капитаном в колонне по одному. Капитан кидает мяч игрокам команды по очереди. Каждый игрок после приёма мяча, возвращает мяч капитану и приседает. После передачи мяча последним игроком, команда встаёт.

Победитель получает 3 бала,

второе место – 2 бала,

третье место – 1 бал.

Подведение итогов соревнований.

МОЛОДЦЫ! Мы с вами прошли длинный и непростой путь к достижению цели. У вас была возможность проверить свои силы, выносливость, а ваши товарищи не раз смогли почувствовать ваше крепкое плечо.   Вы все себя проявили на высоком уровне. Но «сюрприз» достанется самой сильной команде. А кто был самым сильным,  решат наши судьи. Внимание! Слово судьям.

Судьи подсчитывают общее количество балов и сообщают участникам соревнований.

Награждение.

Награждаются команды за 1, 2, 3 место грамотами или Дипломами. «Сюрпризом» может быть любой сладкий приз, игра, пирог, книги и т.д.

Литература:

1.      Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9  классов.- Ростов на Дону «Феникс», 2008 г.

2.      Валиахметова А.А. Календарь спорт -80.- М. 1980 г.

3.      Исаев А. А.  Если хочешь быть здоров. - М.: Физкультура и спорт 1988 г.

4.      Каюрова В. С. Книга учителя физкультуры.- М. Физкультура и спорт 1973 г.

5.      Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физкультуры.- Волгоград 2008 г.

6.      Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение 1989 г.

7.      Лукьяненко В. П. учебное пособие Физическая культура. – М. 2006 г.

8.      Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. – Ростов «Феникс», 2005 г.