

Программа спортивного часа.

Подготовили учителя Петрушкина Ольга Константиновна и Печенкина Нина Владимировна

Цели:

совершенствовать физические качества, укреплять интерес к занятиям физкультурой и спортом, стимулировать двигательную активность, вызывать положительные эмоции.

Ход занятия.

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.

1. Каждая команда под руководством капитана сообщает название, девиз, приветствие.
2. Болельщики показывают подготовленную информацию для поддержки своей команды.
3. Жюри оценивает в балах:
 1. Название, девиз, эмблема оцениваются от 1 до 3 баллов.
 2. Активность болельщиков оценивается от 1 до 3 баллов.

II. Спортивные эстафеты.

Мы отправляемся в весёлое путешествие за «сюрпризом». Пробуем свои командные силы в первой эстафете.

1. «Беговая»

У первого участника 2 кегли в руках. Нужно обежать конус, вернуться, передать кегли следующему участнику.

2. Прыжки на попрыгунчиках

На мяче – попрыгунчике пропрыгать по прямой, вокруг конуса и обратно.

3. Переправа в обруче

Первый участник бежит за обручем, возвращается, вместе со вторым участником бегут в обруче до конуса, первый остается. Второй бежит за третьим. Так переправляется вся команда.

4. «Прокатить мяч рукой»

Вокруг конусов «змейкой»

5. «Посадка и сбор урожая»

Первый участник бежит с корзиной мячей, высыпает их в обруч, возвращается с пустой корзиной, передает следующему, он бежит, собирает мячи и т.д.

6. «Мяч над головой»

В колонне вся команда. на месте, передает из рук в руки мяч над головой. Последний бежит с мячом в начало колонны и так все участники.

7. Полоса препятствий «Быстрые и меткие»

Участник бежит, перепрыгивает через 4 препятствия, пролезает через обруч, берет 1 мяч, бросает в корзину, возвращается по прямой бегом и т.д.

8. «Погрузка арбузов»

Вся команда встает в шеренгу на расстояние 20 метров и передает из рук в руки 5 мячей с начала шеренги в конец и кладут в обруч. (Чья команда быстрее)

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 баллов и сообщают участникам соревнований.

Награждение.

Награждаются команды за 1, 2, 3 место грамотами или Дипломами. Сюрпризом является витаминный пирог с яблоками.