Внеклассное мероприятие.

«Веселые старты» Акция «Я - за здоровый образ жизни!».

**Тип мероприятия**: спортивное соревнование среди подростков 7-8 х классов.

**Цель мероприятия**:

- популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха детей во вне учебной деятельности;

-формирование спортивного отношения к ЗОЖ.

**Задачи мероприятия:**

-**оздоровительные:** укрепление здоровья, развитие физических качеств у подрастающего поколения.

**-воспитательные**: развивать чувство коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, волевых качеств и внимания.

-**образовательные**: формирование у учащихся привычек здорового образа жизни и выработка правильных двигательных действий

**Участники мероприятия:** являются учащиеся 7-8 х классов, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Судейская коллегия**: состоит из преподавателей физической культуры и учащихся – помощников судей.

**Судейство:** 1 очко – III место, 2 очка – II место, 3 очка – I место. Итоговые места определяются по наибольшей сумме очков набранных за участие во всех видах деятельности.

**Награждение**: команды награждаются грамотами и сладкими призами. **Ход мероприятия**: участники собираются в спортивном зале, построение команд, приветствие команд, представление жюри, выполнение заданий игрового характера каждой командой, подведение итогов, награждение, фотография на память.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ п/п | Наименование эстафеты | Инвентарь |
| 1 | Разминочная | П/дуги, мяч, н/мяч, фишка |
| 2 | Саночки | Байковые одеяла/шторы по количеству команд,фишки. |
| 3 | Скейтбордисты | Скейтборды по количеству команд |
| 4 | Лыжный тандем (парами) | Самодельные лыжи на двоих |
| 5 | Конкурс капитанов | Гимнастическая перекладина |
| 6 | Хоккеисты | Клюшки по количеству команд,шайбы, фишки. |
| 7 | Штрафной бросок | Баскетбольный щит с корзиной, б\ мяч. |
| 8 | Тоннель |  |
| 9 | Вопросы о спорте. | 12 вопросов на команду |
| 10 | Тайны картинки |  |

**1 конкурс «Разминочная»** Участники команды стоят за линией старта. По сигналу судьи первые игроки держа мяч в руке подбегают к обручу лежащему на полу кладут мяч в него, пролезают под полу обручем, прыгают на скакалке до фишки и обратно до полу обруча, пролезая под ним забирают мяч и предают эстафету второму и т.д.**Развивает двигательные качества**: ловкость, быстроту, координацию, внимание.

**2 конкурс «Саночки». Эстафета парная.**

Исходное положение участников за линией старта. У первого участника «сани» из штор – второй участник сидит на шторе, на коленях держась за края. По сигналу один игрок везет до фишки, за фишкой меняются местоположением. Эстафета заканчивается, когда каждая пара откатает свою дистанцию

**Развивает двигательные качества**: скоростную выносливость, взаимопонимание, взаимодействие при выполнении задания.

**3 конкурс «Скейтбордисты».** Исходное положение игроков за линией старта. Первый участник, лежа на животе на скейтборде отталкиваясь руками проезжает дистанцию и передает эстафету следующему

**Развивает двигательные** качества: силу плечевого пояса, взаимопонимание.

4 **конкурс «Лыжный тандем»** Участники находятся за линией старта. Двое первых одевают « лыжи для двоих» и по сигналу проходят лыжную дистанцию, передают эстафету следующим. Эстафета завершается, когда все пары пройдут дистанцию туда и обратно.

**Развивает двигательные качества**: координацию. сосредоточенность, взаимодействие.

**5 конкурс « Конкурс капитанов»**

Задача команды определить капитана команды. « Болеть» за своего капитана. Капитан подходит в порядке очередности к гимнастическому турнику, и выполняет чистое подтягивание. Побеждает капитан, который больше других подтянулся. Зрители в этом конкурсе являются активными болельщиками за своего капитана

**6 конкурс «Хоккеисты»**

Участники стоят за линией старта. Первый участник с клюшкой в руке проходит фишки обводя их, не теряя шайбы, передает эстафету следующему. Эстафета заканчивается по прохождению последним участником дистанции.

**7 конкурс «Штрафной бросок»**

Команда находятся за линией броска. У первого игрока в руках баскетбольный мяч. По сигналу судьи каждый участник выполняет один бросок. Засчитывается количество попаданий мяча в корзину, не заступая за линию.

**8 конкурс «Тоннель»**

Участники находятся за линией старта. По сигналу судьи первый участник выбегает вперед перед колонной в упор лежа (тазобедренная часть выше точек плеча), следующий выбегает проползает под первым и занимает ту же позицию, и т. д . Когда команда доберется до фишки необходимо взяться за руки и бегом вернуться за линию старта. Побеждает команда первая окончившая эстафету.

**9**  **конкурс «Ответы»**

Команды получают листок с вопросами и стараются быстро ответить на вопросы письменно. По окончании ответы на вопросы сдать судье на проверку.

Подведение итогов конкурсов и эстафет. Награждение. Фотография команд классов на память. Вручение грамот и призов.

1. Без чего не обходится ни один судья?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Какое заболевание развивается при **авитаминозе**?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Кто может оседлать «**коня**», но не заставит его сдвинуться с места?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Сколько голов можно забить в футбольные ворота?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Мастер спорта, а без клюшки он беспомощней старушки?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Даже в сильную жару, в перчатках он ведет игру?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Назовите три принципа закаливания? П\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

П\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; П\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Назовите «индикатор» отсутствия у человека навыков гигиены?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Чем болеют толстяки? 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10.Какая поговорка учит нас правильному питанию?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. В здоровом теле здоровый ………………………………… .

12. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Сколько тайм-аутов в каждой партии, можно взять команде играющим в волейбол?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_