**Внеклассное мероприятие для учащихся 8-ых классов**

 **«К Олимпийским вершинам»**

**Цель:** совершенствовать развитие физических качеств.

**Задачи:**

1. Развитие быстроты, прыгучести, координации.
2. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности.
3. Привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, игровой, соревновательный.

 **Место проведения**: спортивный зал школы.

**Жюри:** завуч по внеклассной работе, учитель физкультуры, учащийся старшего класса.

Работа жюри: оценивание работы групп на каждом этапе и задании – жетоном.

Подведение итога по количеству набранных жетонов.

Каждый класс разделён на три группы: «Спортсмены», « Интеллектуалы», «Болельщики».

1. **Конкурс «Домашнее задание».**

«Интеллектуалы» готовят эмблему на тему «Олимпиада в Сочи 2014».

1. **Конкурс «Разминка»**

 Участвуют «Спортсмены» (8-12 человек от команды). На груди у всех эмблемы с названием команды, впереди - капитан.

Эстафеты:

***«Два раза».*** По сигналу первый участник с волейбольным мячом бежит вперёд до ориентира, два раза обегает его и возвращается на место, где передаёт мяч из рук в руки второму участнику.

***«Мяч в туннеле».*** Первый участник с баскетбольным мячом обегает ориентир, возвращается к своей команде, которая стоит за линией старта в колонне по одному в положении «ноги врозь» (широкая стойка).Добежав до команды, прокатывает мяч между ног партнёров и становится в начале колонны и так до последнего участника.

***«Сквозь игольное ушко»***. По сигналу первый участник добегает до средней линии, где на полу лежит обруч, продевает обруч через себя и оставляет его на линии, обегает ориентир и на обратном пути повторяет тоже самое, и передаёт эстафету.

***«Лабиринт»*** ( помощники из команды «Болельщики»).

Первый участник бежит до ориентира, по пути змейкой пролезает под тремя обручами, которые удерживаются в вертикальном положении. Обежав ориентир, участник возвращается назад и передаёт эстафету следующему.

«Передал- садись». Капитан с мячом находится на расстоянии 3 метров в обруче, лежащем на полу, делает передачу мяча второму, тот возвращает мяч капитану и принимает положение приседа. Эстафета выполняется до последнего участника.

1. **Конкурс «Вопросы и ответы»**

Пока идёт конкурс разминка, «Интеллектуалы» отвечают на подготовленные вопросы. Вопросы спортивного и Олимпийского направления. Правильный ответ оценивается жетоном.

Вопросы и ответы:

- Через какую скакалку легче учиться прыгать? (*а) длинную, б) короткую, в) среднюю).*

- Сколько нужно спать ночью ученику 8-ого класса? (*а) 7-8 часов, б) 9-10 часов, в) 10-11 часов)*

- Назовите начальный этап закаливания водой ( *а) обтирание, б) обливание, в) плавание)*

- За какое время нужно принимать пищу до сна? (а) 30 минут, б) 1 час, в) 2 часа

- Где нельзя измерить пульс? (*а) в области шеи, б) на запястье руки, в) около пупка)*

- Напишите олимпийский девиз. ( *Быстрее, выше, сильнее!)*

- Что является основным документом Олимпийских игр? ( *Олимпийская хартия)*

- Сколько Олимпийских колец на Олимпийском флаге? Что оно олицетворяют? ( *5 колец, единство спортсменов 5 континентов Земли).*

1. **Конкурс «Капитанов».**

- Жонглирование мяча. До ориентира капитан ведёт мяч змейкой гимнастической палкой, оставляя его в обруче и бежит обратно (мячи: футбольный, баскетбольный , для метания).

- Прыжок в длину с места ( 5 прыжков подряд).

- отжимание от пола за 20 секунд.

**5. Конкурс «Болельщиков».**

Эстафеты:

***«Собери девиз»***: « Олимпийские игры - праздник мира!».

На кубиках написано по одной букве. Нужно собрать предложение на подставке. Первый бежит, находит нужную букву, ставит и возвращается обратно. Эстафета продолжается до последнего участника.

***«Золушка».*** Количество участников делится пополам, каждая половина располагается в колонну по одному на расстоянии друг от друга. Первый участник с ведром в руках по сигналу бежит вперёд, на средней линии он высыпает из ведра «мусор» ( 5-6 кубиков) в обруч и передаёт ведро первому участнику из встречной колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока колонны не поменяются местами.

**Подведение итогов:**

Жюри подсчитывают жетоны у каждой команды. Выявляется победитель. Каждой команде вручается памятка «Дружной, спортивной команде!»

***Текст памятки:***

*- Играйте честно, дружно, соблюдая правила. Правила в игре- законы, которые нельзя нарушать.*

*- в игре, эстафете проявляйте больше выдумки и смекалки.*

*- Играя с товарищами, всегда помни, что ты не один. Никогда не мешай играть другим.*

*- Старайтесь всё время выручать товарищей по команде. Закон каждой команды: «Один за всех, все за одного!».*

*- Не горячись понапрасну! Так вернее прийти к победе.*

*- Подчиняйся капитану команды: в игре он старший.*

*- В игре не сердись на того, кто ненароком наступил тебе на ногу или нечаянно толкнул.*

*- Победив, не считай, что ты всего достиг. Ведь можно играть ещё лучше. Не смейся над проигравшими. Помни: в игре вы соперники, вне игры – товарищи.*

*- Проиграв – не унывай! Поблагодари победителя за науку и постарайся взять верх при следующей встрече.*

 **Награждение:**

Команды награждаются грамотами и призами.

 

 

 

 

 