Внеклассное мероприятие по физической культуре для 3-4 классов

" Сочи - 2014"

**Цель и задачи:**

* пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
* привлечение большого количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* повышение уровня физической подготовленности;
* выявление сильнейших команд;
* воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли, внимания.

**Методы и приемы обучения:**

* словесный;
* наглядный;
* практический;
* игровая форма;
* совместная деятельность учителя и учащихся.

**Место проведения: спортивный зал школы.**
**Длительность: 45 минут.**

**Участники:** 3 4 классы

**Спортивный инвентарь**: гимнастические скамейки, маты, **мячи (баскетбольные, для фитнеса), кегли.**

**Мультимедийная установка, ноутбук, музыкальный центр.**

**Ход мероприятия.**

Звучит музыка "Домисольки" Построение, вход в зал. построение.

Приветствие. "Становись, равняйсь, смирно, Здравствуйте, ребята!"

На нашем мероприятии присутствуют гости, посмотрите на них, улыбнитесь и помашите рукой. Вот с таким настроением мы будем сегодня работать.

Звучит песня "Гимн Олимпийским играм Сочи" на фоне песни читать:

**Как красив сегодня Сочи!
Нарядился не спроста.
Собрались спортсмены Мира
Для большого торжества.
Много лет ждала Россия,
И слетелся с разных мест
В город Сочи цвет всех наций,
Олимпийский цвет колец.**

Ребята чему будет посвящено наше мероприятие ?

С 7 по 23 феврале мы с вами наблюдали за олимпийскими играми , которые проходили впервые в Российском городе Сочи. Это были 22 зимние олимпийские игры. Их называли "Зимние, Жаркие, Твои"

А какие вы знаете атрибуты - символы Олимпийских игр? ( флаг, гимн, лозунг (девиз), логотип (эмблема), клятва, олимпийский огонь, [талисманы](http://sochi2013.com/simvoly-olimpijskix-igr-v-sochi-v-2014/talismany-zimnix-jlimpijskix-igr-v-sochi-2014/), медали.)

О какие талисманы 22 олимпийских игр вы знаете? [Белый мишка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%8C), [Снежный барс](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%80%D0%B1%D0%B8%D1%81), [Зайка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%8F%D1%86-%D0%B1%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BA).

 **Белый Мишка в шарфе синем
На санях слетел с горы,
Встретил Зайчика в долине,
Подружились с той поры.

О всемирных играх в Сочи
Рассказал им Леопард,
И они все дни и ночи
Состязаний чтут азарт.

Талисманы игр спортивных
Олимпийцев берегут.
Блеск наград –
у самых сильных.
Победителям – салют!**

 А что вы знаете о Олимпийском огне? Эстафета [Олимпийского огня](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D1%8C) началась в Москве [7 октября](http://ru.wikipedia.org/wiki/7_%D0%BE%D0%BA%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [2013 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2013_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) и закончилась в Сочи [7 февраля](http://ru.wikipedia.org/wiki/7_%D1%84%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8F) [2014 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2014_%D0%B3%D0%BE%D0%B4). По словам представителей Оргкомитета Олимпийских игр, эстафета стала самой продолжительной за всю историю — 123 дня и самой протяжённой — более 40 тысяч километров. Олимпийский огонь пронесли через столицы всех 83-х субъектов Российской Федерации. В ходе своего путешествия олимпийский огонь побывал в самом глубоком озере мира — [Байкале](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B0%D0%BB), на [Эльбрусе](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%81) и на [Северном полюсе](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%81). Кроме того, огонь отправляли в космос.

Кто его зажигал на Олимпиаде? Фигуристка Ирина Роднина и Выдающийся российский хоккеист, вратарь Владислав Третьяк.

А за какими видами спорта вы наблюдали? Что вы можете рассказать о Олимпиаде? (Сообщения детей)

Первое золото для олимпийской сборной России принесли фигуристы в командном соревновании.

 Малоизвестным видом спорта был шорт-трек - это скоростной бег на коньках на короткой дорожке) — вид [конькобежного спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82). В соревнованиях несколько спортсменов (как правило 4—8: чем больше дистанция, тем больше спортсменов в забеге) одновременно катаются по овальной ледовой дорожке длиной 111,12 м. Во многом благодаря Виктору Ану уровень шорт-трека в нашей стране заметно вырос. 15 февраля, на Олимпийских играх в Сочи в шорт-треке мужчины разыграли медали на дистанции 1000 м. Россияне сделали победный дубль: Виктор Ан стал на тот момент четырёхкратным олимпийским чемпионом, Владимир Григорьев завоевал серебро. Ранее Виктор Ан завоевал бронзу на дистанции 1500 м.

 Пятое олимпийское золото российские спортсмены завоевали в Бобслее. Российский экипаж Александра Зубкова и Алексея Воеводы занял высшую ступень пьедестала в двойках на Олимпийских играх в Сочи. По сумме четырех заездов Зубков и Воевода показали результат 3 минуты 45,39 секунды. Их медаль стала первым в истории нашей страны олимпийским золотом в бобслее. Александр Зубков был знаменосцем нашей команды на открытии Олимпийских Игр, Алексей Воевода – сочинец! Этой победой Зубков опроверг предубеждение в мире спорта, что знаменосец не может стать олимпийским чемпионом. Больше для этих нелепых суеверий оснований нет.

 Пятнадцать зимних спортивных дисциплин, объединённых в семь [олимпийских видов спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), включены были в программу зимних Олимпийских игр 2014. Сюда входили три коньковых вида, шесть лыжных видов, два вида бобслея, а также четыре отдельных вида спорта. Всего разыгрывается 98 комплектов медалей.

 И вот в день закрытия Белой Олимпиады весь олимпийский пьедестал по лыжным гонкам на 50 км у мужчин достался российским спортсменам! Золото у Александра Легкова, серебро у Максима Вылегжанина, бронзу взял Илья Черноусов.

 О чем говорит вам цифра 33? Столько всего медалей завоевано нашими олимпийцами на Зимних Играх в Сочи? В копилке сборной России на Играх в Сочи-2014 оказалось 13 золотых медалей, 11 серебряных и 9 бронзовых. Команда России на своей домашней Олимпиаде в Сочи стала лидером по количеству завоёванных медалей. Более того, в Сочи-2014 Россия побила не только свой собственный рекорд по общему количеству медалей, но и все рекорды, которые были установлены во времена Советского Союза. 33 медали на Зимних Играх мы не завоёвывали никогда!

 И вот уже закрытие Олимпийских игр . Белый мишка задул огонь в чаше на стадионе «Фишт», одновременно с этим погас и огонь в чаше за пределами арены. Мишка при этом прослезился, вспомнив своего бурого дедушку из 1980-го года.

 На самом высоком уровне прошли олимпийские игры в Сочи оставив нам память на долгие годы. Мы будем помнить наших олимпийцев и гордиться ими.

 А сейчас давайте проверим свои силы в наших соревнованиях. И посмотрим какая команда первой создаст свой талисман.( Белый Миша и Зайчик).

Ребята,

если вы со мной согласны

говорите **- да!**

- настроение, каково, - **во!**

- все такого мнения? – **да!**

- все без исключения?- **да!**

- мы повзрослели? – **да!**

- всё мы сумели? – **да!**

- везде мы успели? – **да!**

- один за всех? – **да!**

- а все за одного? – **да!**

- здоровье в порядке? – **да!**

- а весело ли вам живётся? – **да!**

Сейчас проверим!

Спортивные эстафеты начинаем? - **да!**

**1. «Ходьба по извилистой дорожке».**

По сигналу первый участник быстрым шагом проходит «змейкой» до поворотного знака и обратно, передав эстафетную палочку следующему участнику.

**Инвентарь:** эстафетная палочка, три конуса.

**Штраф:** переход на бег



**2. «Проведи мяч в ворота»**

По сигналу первый участник ведёт баскетбольный мяч гимнастической палкой до ворот, проводит мяч в ворота. Пройдя ворота 1 и 2, возвращается по прямой, передав гимнастическую палку и мяч следующему участнику.

**Инвентарь:** гимнастическая палка, баскетбольный мяч, четыре конуса.

**Штраф:**

* игроку нельзя проходить ворота;
* ведение мяча только гимнастической палкой.





**3. Викторина. За правильный ответ команда получает 1 балл.**

1. Франция является родиной олимпийских игр **(нет)**
2. Олимпийские игры проводятся через  4 года **(да)**
3. Победителей Древних олимпийских игр называли Олимпиониками **(да)**
4. Талисманом Олимпийских игр в Москве был бурый медведь **(да)**
5. Олимпийских чемпионов в наше время награждают лавровым венком **(нет)**
6. Слово стадион произошло от слова «стадий» **(да)**
7. Первые игры современности проводились в Москве **(нет)**
8. 5 колец – это олимпийская эмблема **(да)**

**4. «Боулинг»**

По сигналу первый участник устремляется вперёд. По пути обегает вокруг стойки, находящейся на средней линии, подбегает к линии поворотного знака и сбивает баскетбольным мячом кегли (мяч находится в трёх метрах от кеглей). Затем участник подбирает мяч (мяч подбирается после того, как он пересечёт линию или собьёт кеглю), кладёт его в «тарелку» и бежит назад, обегает стойку и передаёт эстафету другому участнику.

**Инвентарь:** баскетбольный мяч, резиновая «тарелка», 3 кегли.

**Штраф:**

* нельзя заходить за линии старта и броска;
* нельзя подбирать мяч после броска, пока он не пересечёт линию или не собьёт кегли.

Если мяч выкатился из «тарелки», вернуться и положить на место.

Сбитые кегли помощник ставит на линию.







**5. "Ребус".** Определить вид спорта и написать его название.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шорт-трек | Хоккей | Фристайл | Фигурное катание |
|  |  |  |  |
| Сноубординг | Скелетон | Санный спорт | Прыжки с трамплина |
|  |  |  |  |
| Лыжные гонки | Конькобежный спорт | Кёрлинг | Горнолыжный спорт |
|  |  |  |  |
| Бобслей | Биатлон |  |  |
|  |  |  |  |

**6. «Прокати снежный ком»**

По сигналу первый участник катит большой мяч (для фитнеса) «змейкой» до поворотного знака и обратно.

**Инвентарь:** мяч для фитнеса, три конуса.

**Штраф:** переход на бег

**7. «Ползуны»**

Перед стартом первый участник находится на гимнастической скамейке в упоре присев на коленях. По сигналу участник начинает передвижение по скамейке, подтягиваясь руками. Затем переходит на мат и ползёт по-пластунски до конца мата. Встаёт и бегом возвращается в команду, передав эстафету по плечу следующему участнику.





**Подведение итогов**.

Ребята вам понравилось мероприятие? (хлопают в ладоши)

А что вы узнали нового?

А что бы вы посоветовали соседу слева?

Учитель объявляет итоги праздника, подчеркивая старания детей и болельщиков. Проводится награждение.

**Учитель:** Вот и закончился наш спортивный праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

**Провели мы состязанья**

**И желаем на прощанье**

**Всем здоровье укреплять,**

**Мышцы крепче накачать!**

**Всем ребятам мы желаем**

**Быть здоровыми, сильными быть,**

**Больше спортом заниматься,**

**Про компьютеры забыть!**

**Быть отличником в учёбе,**

**Во всем дома помогать**

**И всем людям на планете**

**Только счастье доставлять!**