**Внеклассное занятие по физическому культуре**

**Цель:** Популяризация занятий физической культурой и спортом, воспитание чувства товарищества и взаимовыручки, коллективизма и дисциплинированности.

**Задачи:**

1) образовательная (содействие развитию координации движений, силовой выносливости различных групп мышц)

2) развивающие (развивать внимание в игре, ловкость, координацию)

3) воспитательные (воспитывать нравственные чувства - дружба, помощь другому, сопереживание)

4) оздоровительные (содействовать укреплению дыхательной ССС, укреплять ОДА)

**Оборудование:**

Листы для жеребьёвки, листы для заданий, 3 гимнастических палки, 3 бруска, 18 газет, листы со словами, 3 яблока, 6 воздушных шаров, 3 листа для заданий, фломастеры, ручки

**Ход занятия**

**1. Вступление (выход команд под музыку).**

Команды, готовы ли начать состязание? (готовы)

Что на свете дороже всего? (здоровье)

Вести КВН буду я - современный учитель физической культуры МОУ "СОШ №9" Татьяна Алексеевна.

Надеюсь, что остроумие и находчивость помогут вам в столь интересной борьбе за здоровье (болельщики по 2 человека от класса)

**2. Представление команд (жеребьёвка).**

* Название команды, девиз
* Приветствие жюри, командам

**3. Разминка.**

1. Сколько яиц можно съесть натощак? (только 1, другое уже будет не натощак)
2. Когда мальчика называют женским именем? (Соня, когда подолгу спит)
3. Из какой посуды не едят? (из пустой)
4. Что в горшок кидают перед тем, как варят в нём еду? (взгляд - проверяют чистый ли он)
5. Сколько человек в этом зале? Можно ли дать точный ответ? (можно, если сосчитать)
6. Как узнать спелость яблока? (разрезать, у спелого яблока чёрные семечки)
7. Что за трава, что слепые знают? (крапива)
8. Какие витамины существуют в сыре? (те, что в молоке)
9. В какой ягоде находится больше всего витамина C? (в смородине)

**4. Домашнее задание.**

Мы об этом скажем кратко,
Хотя тема и важна,
Физкультурная зарядка
Даже зайчику нужна,
Чтоб добыть себе морковку,
Провести лису - плутовку,
Для любой другой сноровки
Надо сильным быть и ловким
Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок,
За парту в школе сесть.

Это стихотворение было прочитано не зря, так как мы подошли к проверке д/з "Конкурс зарядки".

Пожалуйста, кто начинает (пока жюри подводит итоги, объявить следующее задание)

**5. Кто больше.** (в течение 1 мин. написать слова соответствующие выражению: "Здоровый человек - это : человек") **-** крепкий, весёлый, красивый, стройный, сильный, ловкий, румяный и т.д.

**6. Весёлая эстафета.**

1. Пройти с шарами от линии до линии, дуть шар вверх (на дыхание)
2. Добежать до линии, найти лист, карандаш и написать цифры за 1 мин. от 1 до 10 губами
3. "Красивая осанка" (держа под локтями за спиной гимнастическую палку и на голове книгу. Дойдя до линии, взять книгу и палку в руки и вернуться к команде - не уронить предмет)
4. "Кто быстрее" (по сигналу собрать весь лист в кулак - одной рукой - второй рукой не трогать - газету)
5. Игра "Кто с кем дружит" (в прямоугольниках написаны слова, найти свою пару)

[*Приложение.*](file:///D%3A%5Cdata%5Carticles%5C58%5C5894%5C589421%5Cpril.doc)

**7. Конкурс капитанов**.

* Кто быстрее, культурное, интереснее съест яблоко, тот победит (3 яблока)

**8. Самый сильный.**

Сейчас мы узнаем, кто из вас самый сильный?

Надуть шар. Чей шар быстрей лопнет, тот самый сильный.

**9. Выпуск мини-газеты.**

Письмо - пожелание ребятам нашей школы: Будьте всегда здоровы!

Мы повесим в коридоре ваши газеты, пусть все прочитают ваши пожелания и заботятся о своём здоровье.

**10. Пословицы о здоровье.**

Здоровье дороже богатства.
Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.
Курить - здоровью вредить.
В здоровом теле - здоровый дух.
Лет до ста расти нам без старости.
Здоровье всему голова.
Здоровье дороже золота.
Ум для здоровья всего дороже.

**Жюри подводит итоги.**

**11. Поздравления.**

Спасибо вам за участие в нашем КВН.
"Кто смотрит на вещи уныло и хмуро
Пусть примет наш добрый совет,
Получше, покрепче дружить с физкультурой
В ней юности вечный секрет"
Разрешите на прощанье. Вам здоровья пожелать.

**До свиданья!!!**