

МКОУ Октябрьская СШ № 9

Спортивно-массовое мероприятие
для учащихся 1-4 классов,
отдыхающих в летнем оздоровительном лагере

День аттракционов

Подготовила учитель
физической культуры
Михалкина В.Н.

П.Октябрьский
2018г.

Цели:

- закрепление знаний и навыков, полученных на занятиях по физической культуре,
- достижение положительного эмоционального настроения детей,
- формирование у учащихся интерес к участию в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях,
- воспитание ответственности и дисциплинированности.

Задачи:

- укрепление здоровья детей: сердечно - сосудистой и дыхательной системы средствами физической культуры,
- обеспечение активного отдыха детей в режиме дня,
- развитие физических качеств: силу, ловкость, выносливость, укрепление основных групп мышц.

Место проведения: школьная спортивная площадка

Оборудование:

Пластмассовое ведро-1шт.,
теннисные мячи-5 шт.,
футбольные мячи-2шт.,
мишень с тремя кругами-1 шт.,
толстая верёвка-1шт.,
набивной мяч-1шт.,
шайбы -7 шт.,
ходули - 3 пары,
ракетка бадминтонная-2 шт.,
стулья-10шт.,
гимнастическая палка,
гимнастическая скамейка,
веревки по 2 м длиной – 5шт.

Ведущий. *Здравствуйте, ребята!*

Мальчишки и девчата.

Поздравляю вас.

Вы - ребята просто класс.

Хочу поздравить вас с наступлением летних каникул. Ждут вас сегодня весёлые аттракционы. Вы не бойтесь, ступайте, про друзей не забывайте.

Отряды проходят аттракционы один за другими набирают баллы, а в конце баллы суммируются.

ОПИСАНИЕ АТТРАКЦИОНОВ

1. По движущейся цели.

К ветке дерева на высоте 2 м подвешено ведро. Длина верёвки 120 - 150 см. Ведро качается со средней амплитудой. Нужно попасть в ведро теннисным мячом (с расстояния 3 до 5м, зависимости от возраста). Каждому участнику дается 3 попытки. Каждое попадание - 2 очка.

2. Точный удар

На земле закрепляется камера грузового автомобиля. С расстояния от 5 до 9м, нужно ударить по цели футбольным мячом, каждому участнику дается 3 попытки. За каждое попадание 3 – очка

3. За двумя зайцами.

У участника в каждой руке по мячу разного размера: футбольный и теннисный, баскетбольный и резиновый т.п. И.п.- ноги врозь. Нужно ударить мячом о землю и поймать мчи. Каждому участнику дается 3 попытки. За успешное выполнение -3 очка.

4. Снайпер.

На куске фанеры размером 1х1м нарисована мишень с тремя кругами: Центральный «яблочко» диаметром 34см второй-67см и самый большой 100см. С расстояния 5-9м(в зависимости от возраста) участник метает теннисный мяч. Попадание в центральный круг – 3 очка, в средний круг-2 очка, в крайний – 1 очко. Каждому участнику дается 3 попытки.

5. Дотянись.

Толстая верёвка связана в кольцо. Четверо игроков одного возраста берут верёвку одной рукой и по команде ведущего стараются дотянуться другой рукой до предмета (кегли) отстающего от них на расстояние 2м. Победитель получает 3 очка из трех оставшихся -2 очка и т.д.

6. Успей подобрать.

Набивной мяч весом 1-2 кг подвешивается в сетке к ветке дерева на расстоянии 10-15 см от земли. Под ним делается углубление (лунка), в котором лежат 5-7 хоккейных шайб. Судья отводит набивной мяч в сторону и опускает его. Участник должен собрать максимальное количество шайб, уворачиваясь от «маятника»: 4 шайбы-2 очка, 3 шайбы-1 очка.

7. На ходулях.

На старте у стула стоят ходули. По команде судьи участник со стула встает на ходули, проходит расстояние 6,8 или 10м (в зависимости от возраста) и возвращается к месту старта. За выполнение упражнения -3 очка.

8. Тропа альпиниста.

В руке участника бадминтонная ракетка, на ней лежит теннисный мяч. Нужно с ракеткой подняться на стул, спрыгнуть, пройти по узкой рейке, не уронив шарик. За выполнение упражнения – 3 очка.

9. Ловкие руки.

К концам веревки длиной 2-3 м привязана палочка (типа эстафетных), к середине верёвки, натягивают её и быстро наматывают веревку на свою палочку. Побеждает тот, кто справится быстрее и получает- 3 очка.

10. Жонглёр.

Участник ставит на ладонь палку (вертикально). Он должен сесть и встать, не уронив палку. Поддерживать палку другой рукой не разрешается. За выполнение упражнения – 3 очка.

11. Забег по виражу.

Два участника сидят на стульях, поставленных спинками друг к другу. Под стульями протянута скакалка. По сигналу участники бегут по кругу до своего стула, садятся и берут конец скакалки. Побеждает тот, кто выполнил задание и получает – 3 очка.

12. Комический футбол.

Два стула, ножки которых являются воротами, стоят на расстоянии 5-8 м (в зависимости от возраста) от старта. Два игрока со связанными ногами стараются загнать свой мяч в ворота противника. Для игры используются волейбольный мяч. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием и получает – 3 очка.

По окончании конкурсов всеми командами, жюри подводит итоги аттракционов и проводят награждение отрядов.

Ведущий. *Вы, ребята, молодцы – настоящие бойцы!*

Доказали, что не зря все пришли сюда!