

**СОГБОУ «Духовщинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

**Внеклассное занятие  
по физической культуре  
«Страна Спортландия»**

**Учитель  
по физической культуре:  
О.Ф. Цыгарева**

**2022**

**Цель:** воспитание потребностей к здоровому образу жизни детей, повышение двигательной подготовленности, развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, меткость, внимание).

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, обручи, флажки, мячи, мешочки с песком, мешки, кегли, надувной мяч.

## Ход занятия

**Ведущий:** Внимание! Внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться вместе с нами в страну «Спортландию», предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку, а заодно захватить и терпение болельщика. А чтобы в пути не скучали, давайте спортивную песню споем.

(Песня про зарядку, слова В. Викторова, музыка Львова-Компанейца).

**Ведущий:** Дорогие ребята. Вот мы и в стране «Спортландии». Сюда прибывают команды «Спутник» и «Ракета» - лучшие спортсмены. Дружно приветствуем их!

На площадке выстраиваются команды во главе со своими капитанами. Капитаны команд делают шаг вперед, приветствуют болельщиков и становятся на места. Ведущий представляет судей.

**Ведущий:** Командам подготовиться к приветствию! (Капитаны выходят вперед. Команды приветствуют друг друга).

**Капитан команды «Спутник»:**

Мы приветствуем команду «Ракета»,  
Желаем полететь на другую планету.

**Вся команда хором:**

Захватить там храбрость и смелость,  
А в игре показать умелость!

**Капитан команды «Ракета»:**

А вам, наш «Спутник» дорогой,  
Желаем от души,  
Чтоб результаты ваши

Все были хороши!

**Вся команда хором:**

Чтоб не знали сегодня усталости

И доставили всем много радости.

**Ведущий:** Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях. Команды, на исходные позиции шагом марш! (Команды уходят).

Начинаются соревнования. Далее между командами начинаются соревнования.

**Первая эстафета «Кто первый?»** Устанавливаются параллельно две скамейки (надо проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками). Затем расстояние 3 метра (до мяча) проскакать на обеих ногах, взять мяч (или мешок с песком) и бросить его в корзину. Возвратиться обратно и передать эстафету следующему.

**Вторая эстафета «Догони!»** Бегут по одному человеку от команды. Обегают флажки, возвращаются, передают эстафету другому члену команды и так далее, пока не пробегут все члены команд.

**Третья эстафета «Преодолей полосу препятствий!»**

Устанавливается полоса препятствий из нескольких гимнастических снарядов.

1-е препятствие – три дуги становятся тоннелем.

2-е препятствие – гимнастическая скамейка

3-е препятствие – обручи, расположенные неподалеку друг от друга.

Дети по очереди, друг за другом, бегут от стартовой полосы до первого препятствия, проползают сквозь него, затем добегают до второго, вспрыгивают на скамейки, пробегают по ним до конца и спрыгивают. Наконец перепрыгивают из одного обруча в другой и добегают до линии финиша.

После третьей эстафеты делается пауза. Ведущий предлагает поиграть болельщикам в игру «Напои лошадку». Ребенок становится на расстоянии 4-5 метров от лошадки – игрушки. Ему дают в руки ведро и завязывают глаза. Надо подойти к лошадке и напоить ее из ведра (поднести ведро к голове лошадки). Выигрывает тот, кто это сделает первым).

**Ведущий:** Наши соревнования продолжаются.

**Четвертая эстафета «Бег со связанными ногами»** Участникам связывают ноги – правую ногу одного с левой ногой другого. Они обегают вокруг стульчика и передают эстафету следующей паре.

**Пятая эстафета «Перекасти поле»** Бежать спиной вперед и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

**Шестая эстафета «Разминка»** Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли, пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

**Седьмая эстафета «Дружба»** Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии передают эстафету следующей паре.

**Восьмая эстафета «Бег в мешках»** заключительная часть соревнований.

Подводится окончательный итог всей встречи. Обе команды строятся для объявления результатов. Ведущий объявляет команду – победителя. Победившая команда совершает Круг почета, болельщики приветствуют победителя, преподносят сувениры.