

## Сценарий занятия по внеурочной деятельности

### посвященному запуску человека в космос.

Учитель физической культуры *М.П.Мартынова*

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной деятельности.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Развитие морально-волевых качеств, самоорганизации, коллективизма, честности;
2. Формирование у детей осознанного, бережного отношения к своему здоровью;
3. Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость);
4. Ознакомление с миром профессий.

#### **I. Построение, знакомство с командами.**

#### **II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте в стихах.**

Всё готово для полёта, *(Дети поднимают руки сначала вперёд, затем вверх).*

Ждут ракеты всех ребят. *(Соединяют пальцы над головой, изображая ракету).*

Мало времени для взлёта, *(Маршируют на месте).*

Космонавты встали в ряд. *(Встали прыжком – ноги врозь, руки на поясе).*

Поклонились вправо, влево, *(Делают наклоны в стороны).*

Отдадим земной поклон. *(Делают наклоны вперёд).*

Вот ракета полетела. *(Делают прыжки на двух ногах).*

Опустел наш космодром. *(Приседают на корточки, затем поднимаются).*

#### **III. Эстафеты.**

##### ***Ведущий:***

Командой «Ключ на старт!» однажды  
Отправлен в космос человек отважный.  
Гагарин был человеком первым,  
В ракете кто покинул Землю.  
С тех пор, осваивая космос,  
Тянулись люди к дальним звездам.  
И вот для поисков талантов  
Открылась школа космонавтов.  
В нее набор мы объявляем  
И в школу всех вас приглашаем.  
Чтоб в эту школу поступить,  
Со спортом нужно нам дружить,  
Достойно выдержать экзамен,  
Коль к звездам вам полет желанен.  
Экзамен первый впереди:  
Дорогу к спутнику попробуйте найти.

- **Эстафета №1**

**«Искусственный спутник Земли»**

Команды встают в круг образуя круг - «орбиту». Одна команда образует левый полукруг, вторая – правый. Капитанам выдаются в руки мячи - «искусственные спутники Земли». По команде они начинают с разных сторон обегать «Орбиту» и встают на свое место. Затем передают мяч следующему участнику своей команды, тот продолжает эстафету. Побеждает та команда, последний участник которой, обегав вокруг игроков, раньше встанет на свое место.

***Ведущий:***

Нес знания людям научный прогресс,  
Доступным делая сотни чудес.  
Ученые нашей огромной планеты  
Желали иметь на вопросы ответы.  
Дворняжек они зачисляли в штаты,  
Собак посадили в свои аппараты.  
Пройдя испытания и дрессировки,  
Те выполняют все установки.  
Пусть выглядят и несерьезно, и мелко,  
Но они космонавты – Белка и Стрелка!  
А после таких испытаний серьезных  
Уже человек запущен был к звездам.

- **Эстафета №2**

**«Невесомость»**

Команды выстраиваются в колонны. На пути команд кладут по обручу. Первый участник бежит до обруча, огибает его, прыгая на одной ноге, и продолжает движение до поворотного флажка. Путь назад аналогичен. Далее в борьбу вступают вторые игроки. Побеждает команда, которая первой закончила эстафету.

***Ведущий***

Готовы зачислить в звездный отряд  
Отважных и смелых ребят.  
Идем по стопам пионеров планеты  
И сквозь года несем из заветы.  
Скоро отправимся в первый полет,  
Ракета «Восток» нас в него унесет!  
Умчимся, легко разорвав притяженье!  
Ничто не задержит наше стремленье  
Хоть раз побывать в пространстве открытом.  
И вот уж корабль летит на орбиту.

- **Эстафета №3**

**«Запуск ракеты»**

«Восток-1». Команда выстраивается в колонны. Дистанция отмечена флажком. Игроки держат друг друга за талию, представляя собой «ракету». По сигналу группой, не размыкая рук, они бегут до флажка, обегают его и возвращаются на старт, оставляют здесь последнего участника колонны – и продолжают движение. Выигрывает та команда, чей капитан первым добегит до старта.

***Ведущий***

Знает каждый мальчишка с пеленок:  
В космос первым вышел Леонов.  
Скафандр космонавта- достижение науки,  
Он не стесняет ни ноги, ни руки

И защищает от излученья,  
И от мороза найдешь в нем спасенье.  
Красив и уютен, как маленький до,  
Много устройств запрягано в нем.  
Огромный баллон сокрыт за спиной,  
И неспроста такой он большой:  
Внутри очень нужный запас кислорода,  
Дышать, чтобы было можно свободно.  
А чтоб не уплыть в сторону звезд,  
Прочно скафандр привязан за трос.  
Космос открытый не страшен теперь,  
Смело шагай в раскрытую дверь.

• **Эстафета №4**

**«Ремонт в скафандрах»**

Команды выстраиваются в колонны. На старте находится большие валенки и большие варежки-«скафандр». В конце зала лежат коробки с кубиками по количеству участников команды. По сигналу первые игроки облачаются в «скафандр» бегут до конца зала, достают кубик, стоят его на очерченную площадку, затем огибают флажок и возвращается. Следующие участники эстафеты надевают «скафандры» и продолжают бег. Свой кубик они кладут на предыдущий. Если пирамида рушится, то ее необходимо восстановить, прежде чем продолжить бег. Выигрывает команда, последний участник которого быстрее пересечет линию старта.

***Ведущий***

Луна - ближайший спутник планеты,  
Похожий на золотую монету,  
В небе ночами радует нас.  
Желтый плывущий по небу глаз  
Тянет к себе, словно магнит,  
Но тайн не должно быть над головой:  
Близка хоть Луна- не достанешь рукой.  
И вот после сборки в нелегкий поход  
Поможет карту Луны он составить  
И образцы грунта доставит.  
Кратер проедет, везде путь найдет  
С земли управляемый наш луноход.

• **Эстафета №5**

**«Луноход»**

Команды играют по очереди. В каждой выбирается «луноход». Ему завязывают глаза. На площадке при помощи мела или малярного скотча рисуется лабиринт с одним входом и одним «выходом». Команда выстаивается в шеренгу -так, чтобы лабиринт был виден. У входа встает «луноход». По сигналу участники начинают давать ему команды. Можно произносить только слова «вперед», «назад», «налево», «направо». За другие команды начисляются штрафные баллы. Если «луноход» наступает на «стенку» лабиринта, ему тоже начисляется штрафной балл. Побеждает та команда, чей «луноход» за наименьшее время выберется из лабиринта.

IV. Цепочка загадок для детей:

- 1) Чтоб глаз вооружить и со звездами дружить,  
Млечный путь увидеть чтоб, нежен мощный... (*Телескоп*)
- 2) Телескопом сотни лет изучают жизнь планет.  
Вам расскажет обо всем умный дядя... (*Астроном*)
- 3) Астроном – он звездочет, знает все наперечет!

- Только лучше звезд видна в небе полная... (*Луна*)
- 4) До Луны не может птица долететь и прилуниться,  
Но зато умеет это делать быстрая... (*Ракета*)
  - 5) У ракеты есть водитель, невесомости любитель.  
По-английски: «астронавт», а по-русски... (*Космонавт*)
  - 6) Космонавт сидит в ракете, проклиная все на свете –
  - 7) На орбите как назло появилось... (*НЛО*)

V. Подведение итогов соревнований, награждение команд.