

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

**Кафедра Теории и методика физической культуры,
педагогике и психологии**

ЛЕНЬШИНА М.В., БЕЗДВЕРНАЯ Л.И.,

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ:

СЦЕНАРИИ ПРАЗДНИКОВ

ВОРОНЕЖ-2023

УДК 796
ББК 75.1
Л 46

Рецензенты:

Маслова И.Н., докт.пед.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ циклических видов спорта, ФГБОУ ВО Воронежская государственная академия спорта;

Аксенов В.П., канд.пед.н., доцент, зав кафедрой ТиМФК, ФГБОУ ВО Воронежский государственный педагогический университет.

Организация спортивно-массовых мероприятий: сценарии праздников: учебное пособие для студентов дневной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», квалификация «Бакалавр»/ Авт.-сост. Леньшина М.В., Бездверная Л.И. - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2023. - 81 с.

Учебное пособие предназначено для подготовки к занятиям по дисциплинам «Организация спортивно-массовых мероприятий», «Теория и методика физкультурного образования», «Физкультурно-образовательные технологии» и смежным дисциплинам, расширяющим знания по физической культуре и спорту.

Пособие, кроме студентов, адресовано широкому кругу специалистов в области физической культуры и спорта.

Утверждено Учёным Советом ФГБОУ ВО «ВГАС», протокол №__4__, от 28.11.2023 гг

ISBN

УДК
ББК
@ Коллектив авторов, 2023

3
СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Пояснительная записка	5
Сценарии мероприятий	10
«Папа, мама, я — спортивная семья» Вариант 1	10
Спортивно-игровой праздник «Папа, мама, я — спортивная семья», Вариант 2	18
ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ Вариант 3	24
Папа, мама, я – спортивная семья Вариант 4	31
НЕРАЗЛУЧНЫЕ ДРУЗЬЯ Вариант 5	36
ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ Вариант 6	47
«ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!» Вариант 7	55
МАМА, ПАПА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ Вариант 8	67
ПАПА, МАМА И Я – ТУРИСТИЧЕСКАЯ СЕМЬЯ Вариант 9	71
Положение о проведении спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья» Вариант 10	75
Вопросы для самоподготовки	80
Литература	81

Введение

Государственная политика Российской Федерации в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важнейшую основу в оздоровлении нации. Приоритетной задачей государства признана поддержка спортивно-массовых мероприятий, так как они несут оздоровительное воздействие на население всех возрастов.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формирует ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования. Состояние здоровья учащихся явно неблагополучно. Ранимая и неустойчивая психика детей оказывается перегруженной, что проявляется либо в агрессивности их поведения, либо в апатии и равнодушии к жизни. Растёт число детей с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья резко сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка занимают всё меньшее место на фоне доминирующего воздействия нервно-психических перегрузок.

Таким образом, в системе неспециального физкультурного образования должен быть осуществлен переход от традиционной трансляции двигательного опыта (в виде физических качеств, двигательных умений и навыков) прошлых поколений поколениям будущим, одновременно к освоению и созданию человеком многообразных духовных ценностей физической культуры (в виде развития культуры мышления, воображения, чувств, художественного творчества и т.п.) применительно к развитию его телесности, на творческой основе феномена культуры, наиболее полно формирующей ценностно-нормативную сферу сознания личности. Системно-структурный характер феномена физической культуры позволяет рассмотреть ее сущность и способы функционирования на различных уровнях досуга, где выделяются отдых и движение, развлечения, просвещение, творчество, праздник. Анализ показывает, что все виды физкультурной деятельности (рекреационной, реабилитационной, образовательной, спортивной,

адаптивной и др.) принимают активное участие в реализации содержательной стороны всех уровней досуга. При этом прослеживается общая тенденция, свидетельствующая о том, что в процессе жизнедеятельности индивид переходит от простых форм активности (физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации) к более сложным (физкультурной спортизации, физкультурному образованию), от потребления (освоения) культуры – к созданию многообразных культурных ценностей в сфере физической культуры, от индивидуальной деятельности – к социальной. Одной из существенных закономерностей развития и функционирования физической культуры является *абсолютная необходимость формирования ее у каждого человека для оптимального его развития начиная с раннего возраста и до 20 – 25 лет с дальнейшим поддержанием на протяжении всей жизни.*

Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стрессовых факторов. Вместе с тем не вызывает сомнений то, что нравственное здоровье лежит в основе психического, а следовательно, и общего здоровья человека.

Пояснительная записка

Успех физического воспитания в значительной степени зависит от того, насколько активно родители участвуют в совместных спортивных мероприятиях.

Эти мероприятия чрезвычайно полезны. Они воспитывают уважение к старшим и несут пропаганду здорового образа жизни, их нужно рассматривать как средство активного отдыха, восстановления работоспособности после напряженной учебной работы. Занимающиеся выполняют физическую работу без внутреннего ощущения «тяжести» нагрузки благодаря чередованию различных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением, смене нагрузки на отдельные группы мышц. Это способствует повышению интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Формирование здоровья и навыка здорового образа жизни в детском и подростковом возрасте определяется условиями, созданными в семье и образовательно-воспитательном учреждении. С приходом ребенка в школу во взаимодействие с семьей должны вступать не только педагоги, но и медицинские работники, повара, заведующие образовательными учреждениями и другие категории работников социально-образовательной сферы.

Учитель должен владеть информацией об основных умениях, навыках и способностях, которые поддаются развитию в процессе спортивно-массовых мероприятий, которые были бы логически вписаны в учебно-воспитательный процесс школы.

К сожалению, постоянные занятия физической культурой еще не стали органической потребностью каждого школьника. Есть много причин, объясняющих такое положение, но нет ни одной, которая его оправдала бы. Нужны поиски различных путей, способствующих активизации работы по повышению физической подготовленности, работоспособности, двигательной активности и укреплению здоровья детей школьного возраста.

Решить эту проблему усилиями только педагогов и медиков, без взаимного, заинтересованного, делового сотрудничества с родителями невозможно. Практика показывает, что лишь незначительная часть родителей имеет знания по физическому

воспитанию детей. Поэтому просвещение родителей является первоочередной задачей педагогов. Наладить деловое сотрудничество могут помочь такие формы общения, как проведение спортивных мероприятий и игр с участием детей и их родителей.

Еще встречаются родители, которые считают игры и спорт обузой, помехой для учебы. На самом же деле, все как раз наоборот. Игры и другие физические упражнения как воздух необходимы подростку, потому что именно в этом возрасте начинают проявляться признаки болезни века гиподинамии. Предупредить развитие этой болезни можно, если, помимо запланированной нагрузки в виде двух еженедельных уроков физической культуры, регулярно давать ребятам дополнительную порцию движений. Об этом должны помнить не только учителя, но и родители. Их личный пример играет здесь первостепенную роль.

Участие взрослых в играх детей имеет большое значение. Этим достигается духовный контакт с ребенком. Причем такое общение эффективно не только в играх с дошкольниками. Ребята младшего и среднего школьного возраста активно реагируют на желание родителей принять участие в их игре. Совместные игры и занятия физическими упражнениями стимулируют двигательную активность детей, способствуют их всестороннему развитию и воспитанию. Папы и мамы видят своих детей с новой стороны, лучше узнают их, осознают жизненную необходимость регулярных занятий физической культурой. Вот почему содружество школы и семьи приобретает особо большое значение.

Подготовка и ход соревнований

Данные мероприятия проводятся в спортивном зале школы, стадионах, игровых площадках и т.д. При подготовке мероприятия организаторы учитывают интересы всех категорий семей, поэтому в команды могут быть включены как полные семьи, так и неполные семьи (ребенок с мамой или папой), также ребята могут привлечь к участию старших братьев и сестер. Все мероприятия могут проводиться по ступеням: 1-4 классы, 5-7 классы, 8-11 классы. Для проведения требуются команды от каждого класса, капитан, название, девиз команды, спортивная форма одежды, номер художественной самодеятельности от болельщиков и от участников. Предварительно дети знакомятся с примерными заданиями предстоящих соревнований. Их родителей в удобное для них время приглашают в школу для знакомства с предстоящими заданиями спортивного конкурса.

Включаемые в программу игры и эстафеты должны быть разнообразны по характеру, также должны учитываться приобретённые учениками навыки. Игровой материал следует подбирать с учётом спортивного инвентаря и оборудования.

Количество инвентаря должно быть достаточным для одновременного проведения большинства игр и эстафет, чтобы не затягивать время проведения соревнований.

Порядок распределения игр и эстафет в соревнованиях должен предусматривать паузы отдыха в зависимости от степени нагрузки.

На организаторов соревнований ложится ответственность за здоровье участников, поэтому следует тщательно продумать все меры предосторожности и страховки. Заранее готовятся судьи – помощники для установки оборудования и страховки на нём. Следует избегать сложных и травмоопасных упражнений. Следует учитывать возраст и уровень физического развития детей и их родителей. Следует заранее, продумать места расположения команд, зрителей и судей. При проведении соревнований школьникам младшего и среднего возраста необходимо перед началом каждого задания кратко объяснить (учитель физкультуры) и показать выполнение этого задания (подготовленная команда старшеклассников).

Система оценок результатов различная. Простая – победитель получает 2 очка, проигравший – 1 очко. Также используется секундомер – за меньшее время получают больше очков.

Церемония открытия соревнований проводится торжественно, ярко и впечатлительно. Начинается парадом участников с представлением капитанов команд (дети) и их командами (родители). Затем следуют краткие поздравления для команд. Большое воспитательное значение имеет церемония поднятия флага соревнований.

Спортивный инвентарь для проведения игр и эстафет должен быть, по возможности, красочным, обязательно одинаковым для всех команд. Количество инвентаря должно соответствовать количеству команд, принимающих участие в соревнованиях. Весь инвентарь должен находиться рядом с игровой площадкой: баскетбольные, волейбольные мячи, обручи, разделительные стойки, ракетки для настольного тенниса и шарики, разноцветные флаги, надувные шары, красочные рисунки, плакаты, лозунги и др.

Большое значение имеет музыкальное сопровождение. Бодрая, весёлая музыка создаёт праздничное настроение участников и зрителей ещё до начала соревнований, придаёт азарт борьбе в ходе соревнований, заполняет паузы между играми.

Для определения победителей создаётся жюри из общественности села, родителей, спортивной организации района, администрации школы. Главный судья соревнований – учитель физкультуры. В подготовке и проведении спортивных этапов соревнований оказывают помощь ученики старших классов, предварительно подготовленные.

По окончании соревнований проводится подведение итогов и награждение.

Продолжительность мероприятия – 1.5 – 2 часа.

Сценарии мероприятий**Папа, мама и я – спортивная семья!****Вариант 1**

Ход праздника

I. Торжественное открытие праздника.

Учащиеся приветствуют собравшихся в зале.

– Добрый день и поклон

Вам гости дорогие!

Собрались со всех сторон

Наши все родные.

Я смотрю на ваши лица –

Хорошо, отрадно мне,

Словно я в огромной, дружной

И приветливой семье!

Приветствуем всех,

Кто время нашёл,

На праздник здоровья пришёл!

Всегда мы здоровы,

С зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой

Как воздух нужны.

II. Приветствие команд.

В празднике принимают участие семейные команды. Каждая команда представляет свой девиз.

1. Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым

Научись любить скакалку,

Мячик, обручи и палку,

Никогда не унывай,

Дух и тело закаляй!

Вот здоровья в чём секрет!

Мы вам шлём физкульт-привет!

2. Папа, мама, сестра и я-

Очень дружная семья!

Пусть борьба кипит сильнеей,

Острей соревнование.

Успех решает не судьба,

А дружба наша семейная.

Когда мы едины, мы непобедимы.

3. Мы любим песни, пляски,

Хоккей, футбол, салазки.

Мы сил не пожалеем,

Покажем, что умеем.

А если проиграем-

На вас обиды нет!

Физкульт-привет!

Физкульт-привет!

4. Мы любим спорт,

И с физкультурой дружим.

Наш дружный экипаж

Вам в спартакиаде нужен!

Прийти к победе совсем непросто!

Но наш девиз: «Через тернии к звёздам!»

III. Представление жюри.

– Давайте познакомимся с нашим жюри:

Мы думаем, что наши участники готовы принять участие в соревнованиях.

IV. Спортивные соревнования.

Передача олимпийского огня

При открытии Олимпийских игр зажигается священный огонь. И мы начинаем наши соревнования с передачи олимпийского огня.

В руках у капитанов красный флажок. По команде ведущего нужно добежать до кегли, обежать её, вернуться назад и передать флажок следующему игроку.

Передача мяча

Участники строятся в колонну и передают мяч над головой, а обратно между ног. Повторяют 3 раза.

Хоккей

Каждый участник команды должен провести шайбу между кеглями.

Палочка-выручалочка

Участники строятся в колонну и перешагивают через палку, передавая её стоящему сзади. Последний участник передаёт палку над головой.

Прыжок за прыжком

Игрок прыгает в длину с места. Следующий начинает свой прыжок с отметки первого участника. Побеждает та команда, у которой суммарный прыжок длиннее.

Конкурс для болельщиков

Переходим к конкурсу другому,

А сейчас узнаете к какому.

У меня есть для вас загадки,

А вы хором скажите отгадки.

1. Не похож я на коня,

А седло есть у меня,

Спицы есть, они признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я то и знай. (Велосипед)

2. Когда весна берёт своё,

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через неё,

А она через меня. (Скакалка)

3. На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

4. Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

– Расскажите вот о чём:

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

– Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я... (Гантели)

5. Мы на брёвнышки похожи,

Строй фигуру и сбивай.

Если знаешь, как зовут нас,

Быстро, дружно отвечай! (Городки)

6. Эта птица – не синица,

Не орёл и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется ... (Волан.)

7. По пустому животу

Бьют меня неумогу.

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумачи. (Мяч)

8. Ног от радости не чую,

С горки снежной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом? (Лыжи)

9. Кто на льду меня догонит

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ... (Коньки)

10. Загадка эта нелегка:

Пишусь через два «К».

И мяч, и шайбу клюшкой бей,

И называюсь я ... (Хоккей)

Бег в коробочках

Участники надевают на ноги картонные коробки и в них по очереди оббегают кегли. Выигрывает команда, которая первой прибежит к финишу.

Воздушный аттракцион

Игроки проносят воздушные шары на ракетках до кегли, а обратно нужно катить шар.

Меткий стрелок

Необходимо, ударив по мячу ногой, сбить как можно больше кеглей.

Мяч и обруч

Первый участник по сигналу начинает вести мяч к обручу. Затем кладёт его возле обруча на пол и продевает обруч через себя, возвращается бегом на место. Второй бежит к обручу, продевает его через себя, берёт мяч и с ведением возвращается назад.

Поезд

Папа оббегает стойку, возвращаясь к команде, за него цепляется мама, а затем ребёнок. Побеждает семья, прибежавшая первой.

Пока жюри подводит промежуточные итоги, для болельщиков звучат частушки.

На окошке два цветочка,

Голубой да аленький,

Я парнишка боевой

Хоть и ростом маленький.

Всех быстрее Андрей бежит

И съезжает с горки,

А за партою дрожит,

Словно мышка в норке.

Грязный Паша смотрит гордо
На ребят по праву:
Просто Паша-мастер спорта
По прыжкам в канаву.

Во дворе игра в футбол
Все стремятся забить гол.
Саша – раз!... И вот дела!...
Нет ни гола, ни стекла!
Мы с тобою любим зиму,
Любим лыжи и коньки,
Ну, а Сидоров Иван
Любит только свой диван.

«Чемпионом» прозванный,
Антон кидает в цель
Желтый неопознанный
Летающий портфель!

Таня утром руки мыла,
А лицо помыть забыла.
Увидал её Трезор,
Зарычал: «Какой позор!».

Мы частушки вам пропели
Просто без стеснения,
А кого мы тут задели,
Просим извинения!

Силачи

Конкурс капитанов,

Попрошу вас, подойдите

И что делать посмотрите.

В конкурсе побеждает тот, кто поднимет большее количество раз гирю.

Переправа

Обруч лежит на противоположной стороне. Папа бежит, одевает на себя обруч, возвращается и переправляет маму на другую сторону, а затем ребёнка.

Скакалки

Участники команд по очереди оббегают кегли, перепрыгивая через скакалку.

Тройка

Папа и мама переносят на скрещенных руках ребёнка.

Болото

У каждой команды в руках по 2 картонных листа. Переступая по ним, вся команда должна переправиться на другую сторону.

Перетягивание каната

А кто сильнее из команд,

А ну берёмся за канат.

Тот, кто перетянет,

Самым сильным станет.

Полоса препятствий

Следующий конкурс объявляю

И всех играть я приглашаю.

Надо с препятствием путь пройти

И обратно на место прийти.

Первый этап – пролезть сквозь обруч, второй – обежать кегли, третий – проползти по лавочке, четвёртый – бег в мешках, пятый – попасть меш очком с песком в коробку.

V. Подведение итогов, награждение команд.

Наш праздник к концу подходит,

Жюри наше итоги подводит,

Чтобы нам не горевать,

Надо песню запевать.

Звучит песня «Вместе весело шагать» в исполнении уч-ся 2 класса.

Всем спасибо за вниманье,

За задор, за звонкий смех,

За азарт соревнований,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам: «До свиданья,

До счастливых новых встреч!»

Спортивно-игровой праздник
«Папа, мама, я — спортивная семья»

Вариант 2

Используемый сценарий спортивно-игрового праздника приурочен к «Дню защитника Отечества».

Место проведения: спортивный зал

Мероприятие проведено: 22 февраля 20__ года

Форма проведения: Соревнование.

Цели и задачи:

- воспитание патриотизма,
- укрепление здоровья,
- воспитание правильного отношения к здоровому образу жизни,
- содействие укреплению взаимоотношений в семье.

Оборудование: гимнастические скамейки; баскетбольные мячи; ракетки для бадминтона; воздушные шары; скакалки; теннисные ракетки и шарики; гимнастические палки; гимнастические обручи; кегли.

Перед началом праздника звучат: «Спортивный марш» - музыка И.Дунаевского, слова В. Лебедева-Кумача из к/ф "Вратарь"; «Футбольный марш» музыка Матвея Блантера; марш «Под нашими спортивными знамёнами» музыка Матвея Блантера, слова Якова Хелемского.

Оформление спортивного зала. Зал украшен воздушными шарами, спортивными плакатами. На заднем плане зала – плакат «Папа, мама, я – спортивная семья»; таблички с фамилиями семей – участников игры. По периметру зала

располагаются скамейки для зрителей. Под аплодисменты зрителей входят команды участников игры. В четырех командах по 3 человека: папа, мама, ребенок.

Ведущий: Дорогие друзья! Позвольте открыть наш спортивно-игровой праздник: «Папа, мама, я - спортивная семья». Сегодняшние состязания посвящены славному празднику - Дню защитника Отечества.

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные семьи.

1. Семья 1, капитан команды –
2. Семья 2, капитан команды -
3. Семья 3, капитан команды –
4. Семья 4, капитан команды –

Оценивать наши успехи будет жюри в составе:

- 1.
- 2.
- 3.

Ведущий: Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой - вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым - на два. И даже с минутами. Не верите, проверьте сами. Итак, в добрый путь! Удачи, успехов, веселья в нашей спортивной игре "Папа, мама, я – спортивная семья".

Звучит песня «Герои спорта», музыка Александры Пахмутовой, слова Николая Добронравова, в исполнении школьного ансамбля (музыкальный руководитель Марианна Вишневская)

Герои спорта Музыка: А. Пахмутова Слова: Н. Добронравов

Будет небесам жарко!

Сложат о героях песни...

В спорте надо жить ярко,

Надо побеждать честно!

Замерли вокруг люди,

Светятся экраны теле...

Верьте, что рекорд будет!

Знайτε, мы близки к цели!

Припев: Мы верим твердо в героев спорта!

Нам победа, как воздух, нужна..

Мы хотим всем рекордам

Наши звонкие дать имена!

Дерзкий путь наверх сложен,

Лидерам сегодня трудно...

Знаем: победить сможем,

Если совершим чудо!

Судьи будут к нам строги,

Но, в конце концов, поверьте,

Скажут нам, что мы – боги,

Скажут: "Молодцы, черти!"

Припев.

Шествуй на Олимп гордо,

К солнечной стремись награде,

Ради красоты спорта,

Родины своей ради!

Надо побеждать честно,

Надо жить на свете ярко!

Сложат и о нас песни, –

Будет небесам жарко!

Припев.

Ведущий: Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам и побед!

Конкурс первый: Первыми, как и принято, в каждой семье, в бой выходит сильная половина, наши папы. Они сейчас вспомнят свою юность и любовь к массовой игре - баскетболу. Задача пап - пробежать по гимнастической скамейке, ведя баскетбольный мяч. Да, трудно нашим папам, надо удержать себя на скамейке и при этом не уронить мяч.

Конкурс второй: Следом за папами выходят мамы. Конкурс для мам - бег с подкидыванием ракеткой для бадминтона воздушного шарика. Поддержим их аплодисментами.

Конкурс третий: На старт вызываются наши капитаны. Наши капитаны продемонстрируют бег на четвереньках, ведя мяч головой.

Конкурс четвертый: Следующий конкурс покажет нам, как в связке могут действовать мама и папа. Конкурс называется «Бег на трех ногах» (Правая нога папы и левая нога мамы связаны).

Конкурс пятый: А сейчас в конкурсе участвуют все члены команды. Конкурс называется «Транспортировка ребенка». Задача участников - на сцепленных руках перенести ребенка на определенное расстояние и вернуть на место.

Звучит песня «Во всем нужна сноровка», музыка: В. Соловьёва-Седого, слова: В. Лебедева-Кумача

Во всем нужна сноровка Музыка: В. Соловьёв-Седой Слова: В. Лебедев-Кумач

Ведущий: Попросим наше многоуважаемое жюри подвести первые итоги соревнования.

Жюри: На первом этапе соревнования лидирует семья _____. За ними следует семья _____. На третьем месте семья _____. На четвертом – семья _____.

Ведущий: Начинаем второй этап наших соревнований.

Конкурс первый: И вновь на старте наши папы. Они бегут, подкидывая теннисной ракеткой шарик. Посмотрим, кто окажется лучшим.

Конкурс второй: А сейчас мы вызываем на старт наших мам. Они должны пробежать с гимнастической палкой, перешагивая ее. Это бег с препятствиями.

Конкурс третий: И вновь на старте наши капитаны. Они должны вести мяч, отталкивая его от пола.

Конкурс четвертый: Конкурс называется «Тяни - толкай». Папа и мама встают спиной друг к другу, берут себя под руки и таким образом двигаются к финишу.

Конкурс пятый: Игра в волейбол воздушным шариком всей командой. Задача - как можно быстрее дойти до финиша, не уронив шарика.

Исполняется танцевальная композиция «Огонь Эллады», ансамбль «Виктория», (художественный руководитель Галина Бурцева)

Ведущий: Попросим жюри подвести итоги второго этапа соревнования.

Жюри: На втором этапе соревнования определяется лидер: семья Боковых. На втором месте семья Поповых. На третьем месте семья Гридневых. На четвертом – семья Козловых.

Ведущий: Начинаем третий этап наших соревнований.

Конкурс первый: Папы подтягиваются на перекладине на количество раз.

Конкурс второй: Мамы производят поднятие туловища из положения лежа на количество раз.

Конкурс третий: Капитаны команд подтягиваются на перекладине на количество раз.

Ведущий: Попросим жюри подвести итоги третьего этапа соревнования.

Жюри: На третьем этапе соревнования определяется постоянный лидер: семья _____. На втором месте семья _____. На третьем месте семья _____. На четвертом – семья _____.

Звучит песня «Птица счастья», музыка: А.Пахмутовой, слова: Н.Добронравова в исполнении школьного ансамбля

Показательный номер. Выступает _____ - кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике с вольной программой.

Ведущий: Начинаем заключительный этап наших соревнований.

Конкурс “Большая эстафета” С кеглей в руке пробежать по скамейке, пролезть через обруч, перепрыгнуть через невысокий барьер, сделать кувырок на мате, бежать флажок, вернуться по прямой на стартовую линию и передать кеглю следующему участнику.

Ведущий: Мы подошли с вами к финишу. Для объявления результатов попросим команды построиться.

Жюри: В наших соревнованиях победила семья Боковых. На втором месте семья Гридневых. На третьем месте семья Поповых. На четвертом – семья Козловых.

Награждение победителей.

Ведущий: Всем спасибо за внимание, за задор, за звонкий смех,
За огонь соревнования, обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья, будет краткой наша речь.

Говорим вам; «до свиданья, до счастливых, новых встреч»

Звучит песня «Герои спорта», музыка Александры Пахмутовой, слова Николая Добронравова, в исполнении всех участников и болельщиков.

ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

Методическая разработка

Вариант 3

Цели:

- способствовать сплочению детского коллектива с родительским;
- вовлекать родителей в жизнедеятельность школьного сообщества;
- развивать положительные чувства, связанные с семьей;
- воспитывать уважение, любви, взаимопонимания в семье через совместную творческую деятельность;

Задачи:

- показ родителям необходимости совместной спортивной деятельности и наглядной демонстрации интереса детей в участии родителей;
- развитие быстроты, внимательности, сноровки, ловкости;
- воспитание чувства гордости за свою семью.

Оформление:

- зал украшен воздушными шарами, спортивными плакатами с девизами:
«Спорт помогает нам везде: в семье, учебе и труде»;
- «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»;

Что б ты не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день зарядку.

Позабудь про телевизор,

Марш на улицу гулять –

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом дышать.

Нет плохому настроенью!

Не грусти, не хнычь, не плачь!

Пусть тебе всегда помогут

Лыжи, прыгалки и мяч!

Хоть не станешь ты спортсменом,

Это, право, не беда –

Здоровый дух в здоровом теле

Пусть присутствует всегда!

На заднем плане надпись: «Папа, мама, я – спортивная семья» и эмблема, посвященная году семьи.

Оборудование:

- гимнастические обручи (3 шт.);
- баскетбольные мячи (3 шт.);
- воздушные шары (3 шт.);
- киндер-сюрпризы (12 шт.);
- кегли (10 шт.);
- коробки (6 шт.);
- ложки (3 шт.);
- мячи для метания (6 шт.).

Музыкальное оформление:

- «Марш физкультурников»;
- «Трус не играет в хоккей»;
- «Закаляйся, как сталь»;
- «Утренняя гимнастика» В. Высоцкий;

Х о д м е р о п р и я т и я

Ведущий. Добрый день, уважаемые родители и ребята! Здравствуйте, дорогие друзья! Мы приветствуем вас на семейном спортивном конкурсе «Папа, мама, я – спортивная семья». В России официально стартовал Год семьи. Проведение «Года семьи» является инициативой президента РФ и проводится в рамках масштабной государственной программы, направленной на укрепление в России института семьи.

Чтецы. Семья – это счастье в любимых глазах,

Семья – все сомненья развеялись в прах.

Семья – детский лепет смешной по утрам,

Семья – это трудности все пополам.

Семья – это дом, от невзгод нас хранящий.

Семья – это свет, от людей исходящий.

Семья – это повод, чтоб радость нести.

Семья – это цель, чтоб по жизни идти.

Ведущий. А где как не в спорте семья сплачивается, становится дружнее. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что умеют наши дети и что могут наши папы и мамы. Мы хотим, чтобы вы почувствовали атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания и призываем команды к честной спортивной борьбе.

Чтецы (ученики 1 класса).

1. Посмотрите-ка, у нас

Здесь собрался не один класс!

С нами рядом – папы, мамы.

Папы бросили диваны,

Мамы бросили кастрюли

И костюмы натянули.

2. Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать.

3. Что может быть семьи дороже?

Теплом встречает отчий дом,

Здесь ждут тебя всегда с любовью,

И провожают в путь с добром!

4. Любите! И цените счастье!

Оно рождается в семье,

Что может быть ее дороже

На этой сказочной земле!

5. Чем жива семья сегодня?

Всех проблем не одолеть.

И порою забываем,

Что в заботах и тревогах

Главное – семью сберечь.

6. Папа, мама, словно дети,

Сами ждут минуты эти.

Им на игры, право слово,

Не хватает выходного.

7. Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Пусть солнышко светит нам ярко в окно,

И в зале у нас тепло и светло!

8. А на празднике, друзья,

Нам без игр никак нельзя,

Больше страсти, больше смеха,

Пусть всю идёт потеха!

9. Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды,

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

Ведущий. В празднике участвуют семьи...

Чтоб провести соревнованье,

Нам нужен опытный судья.

И еще хотим добавить

И арбитров вам представить.

(Представление жюри)

Ведущий. Не теряя ни минутки, мы начнем игру скорей!

Чья семейная команда и спортивней, и дружней?

1-й конкурс «Визитная карточка»

Участники представляют название, девиз своей команды. Мы не сомневаемся, что визитные карточки наших команд – это их обаяние, остроумие. Так посмотрим, кому это удастся лучше всех.

Макс. оценка – 4 балла.

2-й конкурс «Завтрак всей семьей»

Оборудование: 3 надувных шарика, 3 теннисные ракетки.

Утром быстрее всего на завтрак приготовить яичницу. Кладем воздушный шар на сковороду (т.е ракетку), добегаем до куба и возвращается к команде. Шар рукой не придерживать. За лопнувший шар – штрафное очко.

3-й конкурс «Посади картошку»

Оборудование: по 2 маленьких мячика, 3 обруча.

Ребенок с мячиком в руках бежит к обручу, кладет в него мячик («сажает картошку»). Затем мама «сажает вторую картошку», а папа «собирает» сразу две.

4-й конкурс « Семейный паровозик»

Оборудование: по 3 препятствия.

Поработали, а теперь можно и отдохнуть- отправиться в путешествие. Сначала папа обходит препятствия, доезжает до 1 станции. Затем возвращается назад и в путешествие берет маму, проделав тот же путь, затем – ребенка. И все вместе возвращаются назад. Побеждает та команда, которая быстрее возвратится из путешествия. Вагончики не отцепляются.

Ведущий. Ну, а гости? Вы пока

Посмотрите пластику –

Чудную гимнастику!

Гибкость, точность, красота

У спортсменов неспроста!

Много сил пришлось вложить

Прежде чем такими быть!

(Выступление с обручем ученицы 1 класса Мухиной Анны.)

5-й конкурс «А вам слабо?»

Оборудование: по 2 маленьких мяча, 10 кеглей.

Участники пытаются сбить мячом максимальное количество кеглей. У каждого одна попытка.

6-й конкурс «Делу-время, а потехе-час»

Оборудование: по 6 киндер-сюрпризов, 2 коробки.

Участникам надо ложкой перенести киндер-сюрпризы из одного лотка в другой.

7-й конкурс «Семейная эстафета»

Когда идешь на штурм ты эстафеты,

Победа нам не очень-то видна.

Но все равно дойдем мы до победы,

Ни пуха вам, ребята, ни пера!

Оборудование: 3 баскетбольных мяча, 3 кегли, по 3 препятствия.

1 этап. «Кто быстрее?»: Дети бегут до отметки, поставив на ладони руки кеглю, при возвращении к линии старта держит кеглю в руках.

2 этап. «Попрыгунчики»: Мамы, держа мяч между коленями, прыгают и возвращаются назад

3 этап. «Метко в цель»: Папы ведут мяч, на финишной линии он должен метнуть в цель или забросить его в корзину.

Ведущий. В слове «семья» семь букв Я. И в нашем состязании было семь конкурсов. Сейчас самое время узнать, кто же стал победителем.

Пока жюри подводит итоги, все команды становятся в один большой круг и под музыку передают друг другу мяч, Когда музыка останавливается, тот, у кого оказался мяч, называет фрукт или овощ. Потому что в них много витаминов. Нет варианта, выбываете из игры.

Ведущий. Внимание! Командам построиться для оглашения итогов соревнований.

Соревновались вы на славу –

И победители по праву

Похвал достойны и награды.

А мы призы вручить вам рады.

Слово предоставляется нашему уважаемому жюри.

Подведение итогов. Награждение.

Пусть все это только игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо – семья!

Храните ее, берегите ее!

Нет в жизни важнее цели!!!

Важно, что благодаря этому празднику мы еще раз убедились в том, что самое дорогое, что есть в нашей жизни – наши семьи, наши близкие. Будьте здоровы и счастливы! Мира и радости вашему дому! До свиданья! До новых встреч!

Папа, мама, я – спортивная семья**Вариант 4****Х о д м е р о п р и я т и я**

1. Общее построение команд.
2. Приветственное слово директора школы.
3. Представление команд.
4. Проведение этапов соревнований.
5. Музыкальный конкурс.
6. Подведение итогов соревнований.

Этапы соревнований

1-4 класс

I эстафета. «Семейные команды»

Строятся в команды по одному за стартовой линией в следующем порядке: впереди папа, за ним мама и ребенок (у нас должно быть 2 ребенка). Против каждой команды на противоположной стороне зала ставятся стойки. Папа оббегает ее и, возвратившись, передает эстафету маме. Оббегает мама ее и, возвратившись, передает эстафету ребенку, ребенок передает эстафету ребенку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету

II эстафета. «Прыжки в длину с места»

С места приземления папы прыгает мама, от места приземления мамы прыгает ребенок, от места приземления ребенка прыгает следующий ребенок. Победитель определяется по наилучшему результату.

III эстафета. «Поезд»

Семейные команды стоят в колонне. Каждой команде друг за другом ставятся 5 стоек, расстояние между стойками 3 метра. Семьи стоят в следующем порядке: впереди ребенок, за ним мама, потом папа и т.д. Каждый берет впереди стоящего за локотки и в таком положении образовывается «Поезд», участники змейкой оббегают

стойки, затем возвращаются по прямой за линию старта-финиша. Побеждает команда, первой вернувшаяся в исходное положение.

IV эстафета. «Посадка и уборка картофеля»

Команды стоят в колонне в том же порядке, что и предыдущем конкурсе. Перед каждой командой на расстоянии сделаны 3 круга – это лунки: ребенок бежит с «картофелем», кладет в каждую лунку «картофель» – малые мячи, после чего возвращается и передает портфель маме, мама бежит и передает папе, тот устремляется на поле, сначала высаживает «картофель», а потом собирает и возвращается к месту старта. Побеждает команда, занявшее исходное положение.

V эстафета. «От обруча к обручу»

Команды стоят в колонне в следующем порядке: впереди папа, за ним мама, потом 2 ребенка. Перед каждой командой лежат обручи и стоят стойки. По команде папа бежит к обручу, надевает его на себя, бежит к стойке, оббежав ее, возвращается за мамой. Мама тоже пролезает к папе в обруч, и бегут вдвоем к стойке, оббежав ее, возвращаются за ребенком. Ребенок пролезает к ним в обруч, и выполняют тоже самое, возвращаются за следующим ребенком он берет урок за обруч впереди и ведет семью вокруг стойки и возвращаются к старту. Побеждает команда возвратившаяся первой

Оборудование: свисток, мел, эстафетная палочка, стойки, кегли(20 штук), «Картофель» каждой команде – малые мячи (12 штук), обручи-4 штуки.

5-7 классы

I эстафета. «Передача мяча с бегом»

Команды стоят в колонне в следующем порядке: ребенок, мама, папа. У ребенка мяч в руках, по команде «Внимание!» все поднимают руки вверх, по команде марш начинается передача мяча от первого к последующему. Последний получив мяч, бежит к стойке оббегает вокруг стойки, за это время члены команды успевают передвинуться на одно место назад. Участник закончив бег становится на пустое место т.е. вперед и передает мяч капитану и т.д. Последним бежит капитан. Побеждает команда занявшее первой исходное положение.

II эстафета. «С проползанием сквозь обруч»

Команды стоят в колонне в том же порядке. По команде ребенок бежит к мату ложится на него и по пластунски проползает сквозь обруч, встает и бежит вокруг стойки ползет по пластунски, бежит и передает эстафету маме. Побеждает команда первой занявшей исходное положение.

III эстафета. «Перекажи мяч»

Команды стоят в колонне в том же порядке. У ребенка в руках мяч. По команде «Внимание!» ребенок кладет мяч на пол, по команде «Марш» катит его одной рукой вперед, докатив до стойки, берут мяч в руки оббегают стойку и возвращаются бегом на линию старта, передав другому мяч. Побеждает команда первой занявшая исходное положение.

IV эстафета. «Найди свою обувь»

Команды стоят в следующем порядке ребенок, мама, ребенок, папы, посмотрите на обувь игрока стоящего сзади вас. Запомните. Теперь прошу каждого снять обувь с правой ноги и отдать ребенку (первому). Все отдали? Ребята отнесите обувь и положите в обруч. И вернулись на свои места. По команде «марш» ребенок прыгает, на левой ноге до стойки разыскивает свою обувь, надевает, если надо зашнуровывает. Встают, отыскивают обувь следующего участника, берут в руки и прыгают на правой ноге. Второй участник со своей обувью в руке прыгает на левой ноге, садится на стул, если его обувь то он одевает, если нет, то ищет свою, одевает, ищет обувь следующего участника и прыгает на правой ноге и т.д.

V эстафета. «Шахматисты»

Команды стоят в том же порядке. Первый по команде «марш» – бежит к стойке берет шахматную доску, открывает, высыпает кучкой шашки, на пол кладет и ставит белую шашку на клеточку поля. Далее берет с собой одну шашку, бежит к линии старта передает шашку, тот бежит, ставит и берет с собой. Сначала ставят белые, потом черные, значит, каждому надо сбегать 2 раза. Побеждает команда, занявшая исходное положение.

VI эстафета. «Прыгуны»

Команда стоит в том же порядке. Первый в руках с обручем по команде «марш» выполняет вращения обруча снизу вверх и выполняет прыжки через обруч. С обручем в руках не пробегать.

Оборудование: свисток, мел, баскетбольные мячи-3 штуки, обручи -3 штуки, стойки-3 штуки, шашки-3 штуки.

8-11 классы

I этап. «Линейная эстафета с бегом»

По сигналу судьи капитаны бегут к кеглям, оббегают их и возвращаются к своим командам. Передают эстафету, касаясь ладонью следующего участника, и становятся в конец колонны.

II этап. «Линейная эстафета с бегом парами»

Условия сохраняются те же, только бег осуществляется парами, взявшись за руки. При передаче эстафеты руки не разжимать и коснуться любого из другой пары.

III этап. «Баскетбольный с ведением мяча»

Капитаны команд начинают ведение мяча, обводя кегли «змейкой» в обе стороны. Мяч передаётся следующему участнику. Капитан становится в конец строя. Необходимо обойти все кегли и не сбить.

IV этап. «Баскетбол снайперский»

Капитан команды выполняет ведение мяча, подбегает к указанному месту линии штрафного броска, выполняет бросок в кольцо. Подбрав мяч, ведёт назад, передавая мяч следующему участнику. Оценивается быстрота, качество и попадание 1 к 2.

V этап. «Эстафета прыгунов»

Капитан команды выполняет прыжок через скакалку в движении, оббегая стойку с кеглей и возвращается назад, передавая скакалку следующему участнику.

VI этап. «Гонка мячей обручем»

Капитан команды с помощью обруча, внутри которого находится мяч, выполняет ведение мяча вокруг стойки с кеглей и назад, передавая следующему участнику команды.

VII этап. «Эстафета паровозик»

Команда выстраивается по парам. По команде первая пара, взявшись за руки, начинает бежать между кеглями «змейкой» и назад по прямой к команде, берут за

руки следующую пару и уже вчетвером оббегают кегли за следующей парой и так далее.

VIII этап. «Гонка надувного шарика»

Капитан начинает вести надувной шарик, ударяя по нему рукой. Доводит до стойки с кеглей, оббегает её, держа в руке шарик и возвращаясь назад, передаёт шарик другому участнику команды.

IX этап – «Ведение теннисного шарика, набивая его ракеткой»

Капитан команды, взяв в руки ракетку для настольного тенниса, набивая ей шарик, начинает движение любым способом в сторону стойки с кеглей, оббегает её, возвращается назад, держа в руке шарик и ракетку, передаёт эстафету другому участнику.

Рекомендации к проведению праздника

Для проведения такого праздника желательно привлекать как можно больше родителей, общественности, детей. Причем не обязательно только для участия в конкурсах, но и для судейства, участия в концерте, для участия в чаепитии. Это дает максимальное задействование детей в празднике.

Музыкальный конкурс

От каждой команды представляется номер художественной самодеятельности (допускается участие болельщиков, участников команды, гостей).

Подведение итогов

После каждого этапа жюри подсчитывает очки и сообщает информацию в ходе соревнования зрителям и участникам. По завершению последнего этапа жюри объявляет окончательные результаты и команду победительницу.

НЕРАЗЛУЧНЫЕ ДРУЗЬЯ

Вариант 5

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята, папы и мамы! Милости просим, дорогие болельщики и гости! Праздник, который мы все так долго ждали, наконец наступил. И сегодня здесь обрелись две дружные команды: команда учеников и команда их родителей, а также многочисленные болельщики и наши гости. Еще раз – здравствуйте!

А собрались мы здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же, мы не будем сегодня ставить рекорды, определять чемпиона и выбирать самых сильных и самых ловких. Наша цель другая. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что умеют наши дети и что могут наши родители. И неважно, кто станет победителем в этом шуточном состязании (а победитель обязательно будет), а главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника – атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит с этого дня две разные по возрасту команды: родителей и их детей в один дружный и сплоченный коллектив. И пусть нашим девизом станут эти простые слова: «Неразлучные друзья – взрослые и дети». Давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности нам с вами будет легче, если мы будем вместе.

Пусть сегодняшняя встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успеха. Пусть победит сильнейший.

А сейчас мы познакомимся с главными действующими лицами нашего спортивного праздника:

Посмотрите-ка, у нас

Здесь собрался целый класс,

А напротив – папы, мамы.

Папы бросили диваны,

Мамы бросили кастрюли
И костюмы натянули.
Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать.

Этой встрече все мы рады,
Собрались не для награды,
Нам встречаться чаще нужно,
Чтобы все мы жили дружно!

Ведущий: Пока команды готовятся, позвольте представить людей, незаменимых на нашем празднике. Это судьи.

Судья. Чтоб провести соревнованье,
Вам нужен опытный судья.
Такое, видно, уж призванье –
Судьей, конечно, буду я!

Главный судья: завуч школы,

Члены судейской коллегии – учителя физкультуры, директора школы.

Ведущий. Внимание! Сейчас капитаны команд зачитают торжественную клятву от имени участников соревнований.

Капитаны. От имени всех участников соревнований торжественно клянемся:
Участвовать в соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят, и, уважая заведомо слабого противника.

Клянемся бежать только в указанном судьей направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству.

Клянемся передвигаться только на тех конечностях, которые разрешаются правилами.

Клянемся соблюдать олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее!», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить.

Клянемся подножки сопернику не подставлять, упавших не добивать.

Клянемся громче болельщиков не кричать, кроссовки в них не кидать.

Клянемся не подраться из-за первого приза, но победить любой ценой.

Ведущий. Мы познакомились с судьями, с правилами поведения. Настало время предоставить командам слово для приветствия.

Команда родителей. Наше название – «Кеды»

Наш девиз: «Вспомним старые победы и опять наденем кеды».

Наше приветствие: морозным вечером, вечером, вечером,

Когда нам, взрослым, прямо скажем, делать нечего.

Мы в школу дружно все придем,

Поговорим о том, о сем

И состязания смешные проведем.

Папы. Нам нынче весело, весело, весело!

И наши мамы, как гимнастки, могут сделать все:

Пусть пробегутся раз и два

Под крики громкие «Ура!»),

Но завтра все же заболит у них спина!

Мамы. А папы бравые, бравые, бравые!

С дивана поднялись с улыбкою лукавою,

Метнули мячик далеко,

Через спортзал бегут легко,

А утром трудно будет им идти пешком.

Команда родителей. На старт мы выходим,

Костюмы с кедами старыми

В чулане мы найдем,

И в школьном спортзале

Команду дружную мы соберем.

Пускай нам завтра трудно будет очень,

Пускай!

Но ты победу только им не уступай!

Играть будем честно!

Мы не сдадимся вам, ты так и знай.

Команда детей. Наше название – «Лунатики».

Наш девиз: «Ходим ночью, ходим днем – никогда не устаем».

Наше приветствие: Там, где пехота не пройдет

И бронепоезд не промчится,

Лунатик ночью проползет,

И ничего с ним не случится!

Ведущий: Наступило время испытаний. Я приглашаю команды на старт.

Проводятся эстафеты:

Конек-горбунок

Команда распределяется парами. 1-й участник убегает – конь, второй зацепив за талию скакалкой первого бежит сзади. Пара движется до стойки и обратно.

Царевна-лягушка

Команда делится на тройки. Два участника держат гимнастическую палку за концы, а третий цепляется за палку по середине. Пробежать до стойки и обратно. Заканчивается эстафета, когда все тройки станут на свои места.

Пингвин с мячами

Команды выстраиваются в колонны по одному. Первые номера в командах получают по 2 волейбольных мяча. Один зажав между коленями, второй держать в руках, передвигаться прыжками до стойки и обратно. Мячи передаются остальным участникам. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Гуси-лебеди

Каждому игроку команды по очереди надо гусиным шагом пройти до стойки и обратно. Побеждает команда завершившая игру первой.

Бег сороконожек

Команды выстраиваются в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды

направляется к финишу (10-15 м.) и возвращаются. Побеждает команда, вернувшаяся раньше.

Путешествие Бабы-Яги

Участники выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первый участник на самокате объезжает вокруг стойки и обратно на линию старта, передает самокат другому. Выигрывает команда первой закончившая «путешествие»

Ведущий. Для проведения следующих конкурсов командам предлагается занять места за столами.

Слово предоставляется главному судье. Судья подводит итоги прошедших эстафет.

(Танец с обручами.)

Ведущий: Внимание, участники! Перед вами лежат таблички с написанными на них цифрами: 1,2,3,4. Я вам буду задавать вопросы и давать четыре варианта ответа. Вы думаете и по моей команде поднимаете табличку с той цифрой, под которой вариант ответа считаете правильным.

1. Сколько гномов встретила Белоснежка?

- она их не встречала;
- три;
- пять;
- семь.

2. Пресловутый воз не таскал:

- Лебедь;
- Рак;
- Щука;
- Слон.

3. Поле Чудес расположено:

- В Москве;
- В Санкт-Петербурге;
- В Королевстве Кривых Зеркал;
- В Стране Дураков.

4. Столицей Эстонии является:

- Каунас;
- Вильнюс;
- Алма-Ата;
- Таллин.

5. Река, по которой гуляет казак молодой:

- Волга;
- Дон;
- Дунай;
- Днепр.

6. Прототип какого сказочного героя вызывает слезы?

- Колобка;
- Чиполлино;
- Буратино;
- Бабы-Яги.

7. Если компьютер сообщает, что не может найти мышь, это, скорее всего, означает, что она:

- попала в мышеловку;
- превратилась в крысу;
- съела сыр и уснула;
- не подключена.

8. Царем зверей считают:

- льва;
- крокодила;
- слона;
- бегемота.

9. Эта птица может проводить в полете несколько суток и спать не прерывая его:

- лебедь;
- снегирь;
- альбатрос;
- чайка.

10. Место жительства Ивана Грозного, сообщенное им самим, в фильме

Гайдая:

- Кремль;
- палаты;
- терем;
- Москва.

11. Герои фильма «Ирония судьбы» перед новогодней ночью по традиции ходили:

- в музей;
- в баню;
- в налоговую инспекцию;
- в церковь.

12. Обувной синоним тупицы:

- сапог;
- валенок;
- галоша;
- ботинок.

Ведущий. С этим заданием вы справились хорошо, а сейчас отгадайте загадки.

Я их буду загадывать по очереди то одной, то другой команде, как это было в предыдущем конкурсе.

- Длинная, зеленая, полная зайцев. (Электричка)
- Что портится от слов? (Настроение)
- Почему львы едят сырое мясо? (Не умеют готовить)
- Мяукает, а не кошка? (Кот)
- Что не влезает в самую большую кастрюлю? (Ее крышка)
- Почему человек назад оглядывается? (Потому что у него нет глаз на затылке)

А сейчас загадка для судей. Как зовут женщину, которая первой поднялась в ночное небо на аппарате тяжелее воздуха? (Баба-Яга)

Ведущий. Слово предоставляется главному судье.

Судья подводит итоги прошедших конкурсов. Команды вновь приглашаются на старт. Проводятся эстафеты:

Тараканий бег

Команды – в колонну по одному. Участник из упора сзади, сидя, согнув ноги, с набивным мячом на животе. По команде начинает движение вперед ногами, переступая ногами и руками. Огибает поворот, и тем же способом возвращается назад, где передает мяч другому участнику.

Почтальон Печкин

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые участники надевают плащ, шапку, лыжи и берут «письмо». Бегут до стойки, оставляют письмо, передают инвентарь другому участнику. Следующий участник надевает на себя все вещи и бежит за письмом. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету.

Тяни- толкай

Команда выстраивается в колонну по два. Играющие участники становятся затылками друг к другу и берутся за руки. По команде обе пары бегут к стойкам, огибают их и возвращаются обратно, при этом тот, кто бежал лицом вперед, возвращается спиной вперед! Затем этот путь проделывает вторая пара и так далее.

Во время бега парами разрываться нельзя. Чья команда выполняет бег быстрее, та и считается победительницей.

Вытяни репку

Участники выстраиваются, в колонну по одному взявшись за руки. По сигналу команды бегут до финиша, последний участник хватается за кеглю и приносит на старт, руки не бросать до старта

Построй звезду

Участники команд получают десять гимнастических палок. По сигналу учителя «Марш!» один участник от команды с палкой выбегает на середину зала, кладет палку на пол и быстро возвращается на свое место, касаясь рукой следующего участника. Эстафета заканчивается, когда команда полностью выложит на полу звезду. Выставляются две оценки: одна – за скорость, вторая – за качество выполненного упражнения.

Комбинированная эстафета

Состоит из нескольких этапов и проводится без перерыва между ними. В эстафете используются гимнастические скамейки, маты, обручи, лыжи. Мячи, скакалки, ракетки и др.

Ведущий. Жюри подсчитывает баллы, а я предлагаю вам посмотреть выступление ребят. (Танец с элементами акробатики)

Ведущий. Благодарит ребят за выступление. В зале звучит музыка. Слово предоставляется главному судье соревнований.

Судья. Обе команды выступили на нашем празднике достойно, но все-таки самой быстрой, ловкой, сильной, дружной оказалась команда..... Она набрала баллов и стала победительницей нашего праздника. Команда награждается сладким призом – огромным тортом.

Ведущий. Вот и закончился наш праздник. Спасибо всем участникам за интересную и честную игру, зрителям и гостям – за поддержку команд, судьям – за неподкупность и справедливость. До новых встреч в этом зале!

Приложение.

Танец с обручами

(8 участниц в гимнастических костюмах танцуют под песню «Маленькая страна», Н. Королевой.)

Исходное положение – основная стойка обручи вниз, захват по бокам. Выбегают на носочках к центру в колонну по одному – обручи вверх.

1 куплет:

I. 1-е номера – приставной шаг вправо, обручи вверх на 1 и 2.

2-е номера так же влево.

3-4 – назад в исходное положение

5-6 наоборот. 1-е номера влево, 2-е вправо.

7-8 – исходное положение в колонну по одному

II. Так же, но с выпадами вправо, влево. Обруч вверх влево, правая рука вправо.

III. Исходное положение – упор на колени обручи вверх.

1-2 – первые в колонне обруч вправо, вверх левую руку, влево левую ногу в сторону. Вторые так же влево.

3-4 поменять положение.

Припев:

На 8 счетов бегут по кругу обручи вниз.

1-4 – пролезть в обруч спиной к центру. Выполнить «Ласточку».

5-8 – сед на пятки, голову наклонить вперед.

Обруч через голову вперед на пол.

В это время в кругу «солист» выполняет «коробочку» и стойка в упоре на правом колене, руки в стороны.

2 куплет.

1-4 Перестроение в 2 шеренги в шахматном порядке.

Обручи на пол, стать в центре обруча, ноги на ширине обруча.

- руки к плечам

- в стороны

- к плечам

- вверх

- к плечам

- в стороны

- к плечам

- вниз

Припев: тот же, но «солист» выполняет в кругу «мост» и «шпагат»

Исходное положение правая рука вправо, левая держит обруч на полу
«Вертушка»

3 куплет.

I. 1-6 лежа на спине стойка на лопатках «березка» – обручи впереди на полу.

7-8 «полушпагат» руки в стороны, сед на пятки.

II. 1-2 лежа на полу лицом вниз зацепить обручем ноги и руки сзади

«Коробочка»

3-4 – держим.

Припев.

Пирамида «Олимпийский знак».

Первая, вторая, третья девочки.

Исходное положение основная стойка – обручи вверх, 4-я, 5-я девочки – упор на колени впереди перед первыми, обручи вверх.

«Солист» – выполняет «мост» перед пирамидами, затем «шпагат» руки в стороны.

7-я и 8-я девочки по бокам. Упор на колено и обруч на колено.

I. Исходное положение основная стойка – лента в правой руке

1-4 – встать на носки, змейка вертикально.

5-8 – легкая пробежка по дуге.

II. 1-4- два круга вправо в лицевой части и 2 круга назад.

5-8 – два круга в лицевой части и два круга вправо.

III. Исходное положение основная стойка – лента на полу

1-4 кувырок вперед

5-8 «шпагат» руки в стороны

IV. 1-2 – выпад правой вперед, прогнувшись, круг лентой над головой, против часовой стрелки. Лента в правой руке.

3-4 также лента в левой руке

5-6 основная стойка – лента в правой руке

7-8 – так же.

V. 1-2 – открытый поворот

3-4 – волна

5-8 – горизонтальная змейка

VI. Исходное положение основная стойка – лента на полу.

1-6 «Мост» – правую ногу согнуть, в колене поднять

7-8 Переворот через правое плечо, основная стойка.

VII. 1-2 присест – спираль во внутрь

3-4 встать спираль наружу

5-6 заднее равновесие

7-8 поворот. Опуститься на правое колено, руки в стороны.

ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

Спортивный праздник

Вариант 6*Цели и задачи:*

- совершенствовать физические умения и навыки, приобретённые на уроках физкультуры;
- развивать силу и выносливость, быстроту и ловкость;
- воспитывать дисциплинированность, честность, выдержку, взаимопомощь, чувство патриотизма, гражданственности, любовь к спорту, к физической культуре.

Инвентарь и оборудование:

- музыкальное сопровождение (музыкальный центр, караоке), диски;
- олимпийский флаг;
- обручи, маты, лестницы – по 2 шт.;
- баскетбольные мячи – 2, стойки – 6, стулья – 2;
- лыжи с тремя мягкими креплениями – 2 пары;
- большие мешки – 2, велосипеды – 2, самокаты – 2, велошлемы – 2;
- хоккейные клюшки – 2, мячи малые – 2, вратарские маски – 2;
- длинный канат с флажком по середине;
- бревно, канат для лазания, конь;
- вещи для заключительной эстафеты: куртки – 2, шапки – 2, портфель – 2 (ранец).

Оформление зала: красочные плакаты, посвященные российской армии; классные стенгазеты, посвященные службе родителей в рядах вооружённых сил (старшие и средние классы); конкурс рисунков с армейской тематикой (младшие классы); лозунг- «Папа, мама и я – спортивная семья»

Вступительная часть

Участники: ведущий – учитель физкультуры, он же и главный судья; два чтеца (ученики 9-го класса); 8 семейных команд (ученики начальных классов и его родители – папа и мама).

Судейская коллегия: учитель школы и два родителя.

Помощники главного судьи (мальчики 9 и 8 классов – 8 человек).

Коллективы самодеятельных артистов (ученики 5 – 9 классов).

В зале сидят зрители: ученики, учителя, родители и жители села. Жюри занимает свои места.

Команды выстроены перед входом в зал в колонну по одному (впереди капитан команды – ученик, за ним его родители).

Звучат фанфары. На середину зала выходит ведущий.

Ведущий. Уважаемые родители, учителя, ученики и зрители. Сегодня у нас праздник. Мы проводим ставшие уже традиционными соревнования «Папа, мама и я – спортивная семья». Прошу встретить наших участников соревнований. Итак, встречаем: семья

Под аплодисменты команды входят в спортивный зал и выстраиваются на средней линии лицом к зрителям.

Ведущий. Дорогие участники соревнований и присутствующие в зале!

Разрешите поздравить вас. Желаю вам крепкого здоровья, успехов в учёбе, работе и жизни, счастья и мирного неба над головой.

А сейчас по сложившейся традиции внести Олимпийский флаг!

Под звуки барабанной дроби вносят флаг (ученики – помощники судьи) и капитаны команд все вместе поднимают флаг вверх под потолок зала. Команды рассаживаются на гимнастические скамейки. Помощники судьи готовят инвентарь к первой эстафете. Начинаются соревнования.

1-й чтец. Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

Соревнование 1. Бег с препятствиями

Инвентарь: обручи – 2, мат – 2, лестница – 2.

Задание: команды стоят в колоннах, по сигналу ученики пролезают в обруч, делают кувырок вперёд на мате, пробегают 5 метров до лестницы и, пройдя, перешагивая жерди лестницы по полу (лестница лежит одним концом на полу – другим на скамейке), бегом возвращаются назад и передают эстафету мамам. Бегут мамы – преодолевают те же задания и, возвратившись, отдают эстафету папам. Папы так же выполняют.

В этой эстафете участвуют одновременно две команды.

Победившая команда получает два очка, проигравшая – одно.

Пока судейство подводит итоги первого конкурса, помощники быстро убирают инвентарь и оборудование и готовят место для второго конкурса: расставляют по одной линии 3 стойки и стул (1,5 метра между ними), всего две полосы.

2-й чтец. Он лежать совсем не хочет,

Если бросишь – он подскочит

Бросишь снова, мчится вскачь

Отгадай, что это? (Мяч)

Соревнование 2. Эстафета с мячом

Инвентарь: баскетбольные мячи – 2, стойки – 6, стулья – 2.

Задание: команды стоят в колонну по одному (капитан, мама, папа). Дети несут мяч, оббегая стойки и стул (стоят на 1.5 метра друг от друга). Оббежав стул, по прямой возвращаются на место и передают мяч мамам. Мамы выполняют ведение мяча, обводя препятствия, возвращаются назад по прямой и передают мяч папам. Папы, положив мяч на пол, выполняют ведение мяча ногами, обводя препятствия, и назад возвращаются по прямой.

Участвуют одновременно две команды.

Победившая команда получает два очка, проигравшая – одно.

Ведущий. Сейчас команды отдохнут, жюри итоги подведут. А перед нами выступит танцевальная группа «Блестящие».

Помощники быстро убирают стойки и стулья.

Художественный номер: современный танец (5 девочек – 8 – 9 классов).

Ведущий. Итак, по итогам двух конкурсов у нас распределились следующие результаты: семья... и т.д.

1-й чтец. Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я!

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом? (Лыжи)

Соревнование 3. Эстафета на лыжах

Инвентарь: специальные лыжи с тремя мягкими креплениями – 2 пары, стойки – 2 шт. (стоят в 5 метрах от линии старта).

Задание: команды стоят в колонны – папы, мамы и последние дети, лыжи лежат на линии старта. По команде папы надевают крепления лыж на ноги и, оббежав стойки, возвращаются назад. На стартовой линии разворачивают лыжи (переступание или махом), к ним на лыжи в другое крепление становятся мамы. Теперь вдвоём папа и мама проходят лыжный отрезок и, возвратившись, забирают ребёнка на лыжи (третье крепление) и всей семьёй проходят остальной отрезок эстафеты.

Участвуют одновременно две команды. Задание сложное, и от семьи требуется слаженность и выдержка.

Победившая команда получает два очка, проигравшая – одно.

2-й чтец. Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка,

На бруски набил я планки,

Дайте снег! Готовы ... (Санки)

Соревнование 4. Эстафета на санках

Инвентарь: стойки, большие мешки.

Задание: дети бегут к стойке, берут мешок и прибегают к команде. Дети становятся на мешок и держатся за него руками. Мамы берутся за край мешка и тянут его с ребёнком вокруг стойки и обратно. Мамы становятся на мешок. Папы и дети везут мам так же.

Участвуют сразу две команды.

Победившая команда получает два очка, проигравшая – одно.

И снова команды отдыхают, судьи подводят итоги. Номер художественной самодеятельности: исполнение песни группой мальчиков 8 класса (караоке).

1-й чтец. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ.

Это мой... (Велосипед)

Соревнование 5. Гонки велосипедистов

Инвентарь: велосипеды – 2, самокаты – 2, велошлемы – 2, стулья – 6.

Задание: дети надевают шлем, берут самокат и на нём объезжают три стула, стоящие на одной линии, в 1.5 метрах друг от друга, а назад возвращаются прямо. На финише передают самокат и шлем мамам. Мама, надев шлем, объезжает препятствия и передает шлем папам. Папа, надев шлем, на велосипедах объезжает препятствия.

В соревнованиях также участвуют одновременно две команды. Победившая команда получает 2 очка, проигравшая – 1 очко.

Звучит отрывок песни «В хоккей играют настоящие мужчины».

Соревнование 6. Эстафета хоккеистов

Инвентарь: хоккейные клюшки – 2, мячи малые – 2, вратарские маски – 2, стойки – 6 (стоят на одной линии в 1.5 метрах друг от друга)

Задание: дети надевают маски и клюшкой обводят мяч вокруг препятствия. Передают маску и клюшку мамам. Мама выполняет тоже задание. Папы также выполняют эту эстафету.

Участвует одновременно две команды.

Команда, выполнившая первая задание, получает два очка, вторая – одно очко.

Ведущий. А теперь команды отдыхают. Судьи подводят итоги. Вашему вниманию предоставляется художественный номер: сценка «Слоники пришли!»

Исполняют: ученик первого класса сынок командира роты; ученик 9 класса – командир роты, одет в военную форму; ученики 7-8 классов – солдаты, одеты в военную форму.

В центре зала импровизированная кровать. На ней лежит ученик первого класса сынок командира роты.

Ночь. Маленький (сынок командира) роты капризничает, не хочет спать. На краю кровати сидит папа, командир роты (ученик 9 класса) и пытается успокоить своего сына.

– Баю-бай, глазки закрывай!

– Папа, хочу слоников!

– Спи, сынок.

– Нет, хочу слоников.

– Завтра будут слоники!

– Нет! Хочу сегодня, сейчас!

– Ну ладно, идём.

Приходят в казарму, где спят солдаты (ученики 7-8 классов). На боковой линии зала гимнастический мат, на нём спят солдаты. Сбоку лежат противогазы.

– Рота! Подъём! Газы!

Солдаты вскакивают, строятся и надевают противогазы.

Сынок бежит вдоль строя и кричит:

– Слоники! Слоники пришли!

2-й чтец. По улицам слона водили

Как будто на показ... (отрывок басни Крылова).

Соревнование 7. Погонщики слонов

Инвентарь: противогазы без фильтрующих коробок, с заклеенными глазницами – 2, стойки – 6 шт.; по 3 шт. на каждую команду, стоящие в 1.5 метрах друг от друга на одной линии. Возле дальних стоек лежат противогазы.

Задание: дети бегут к последней стойке, берут противогаз и, возвратившись, отдают его мамам. Мама надевает противогаз, и дети, взяв их за руку, обходят вокруг стоек и назад прямо. Сняв противогазы, мамы отдают их папам. Папы надевают противогаз, берут детей на спину, и, слушая команды детей (куда идти), оббегают стойки. Так как в противогазах ничего не видно, то главная роль в выполнении задания отводится детям (мам они ведут за руку, а папам на ухо подают команды, куда надо идти).

Выигравшая команда получает два очка, а проигравшая – одно очко.

1-й чтец. Выходят на арену силачи,

Они подковы гнут как калачи,

И цепи рвут движением плеча.

Соревнование 8. Перетягивание каната

Инвентарь: длинный канат с флажком посередине.

Задание: две команды берутся за концы каната и по сигналу стараются перетянуть противника. На полу в 1.5 метрах от центра в разные стороны отметки, до которой надо дотянуть флажок, находящийся на канате.

Одновременно участвует две команды.

Победители получают два очка, проигравшие – одно.

Подведение итогов предыдущих конкурсов. Судейская коллегия объявляет итоги 8 конкурсов.

Художественный номер. Выступают фокусники (ученики 7 класса).

Ведущий. Итак, дорогие участники соревнований и уважаемая публика наше соревнование приближается к концу. Последнее испытание для наших семей. Традиционная «Большая заключительная эстафета». И мы узнаем наших сегодняшних победителей после прохождения её.

Соревнование 9. Большая заключительная эстафета

«Сборы в школу»

Инвентарь и оборудование: бревно, канат, мат- 2, конь, лестница, вещи (куртка, шапка, портфель).

Задание: папы принимают упор лёжа, мамы берут их за ноги и ведут пап до центра зала – 5 метров. Папа встаёт, берёт куртку и с мамой, возвратившись бегом, надевают куртку на ребёнка. Папы берут мам на руки и бегут к центру за следующей вещью (шапка). Возвратившись, надевают шапку на детей. Папы и мамы связывают верёвкой ноги (левая – папы, правая – мамы) вместе и бегут за портфелем. Возвратившись с портфелем, надевают его на ребёнка. Ребёнок бежит в «школу», преодолевая полосу препятствий: пробежать по бревну (лежащее на полу), сделать кувырок вперёд на мате, перепрыгнуть на канате «маятником» через мат, перелезть через коня и пролезть по-пластунски под лестницей (лежит

горизонтально, концы на скамейках). Полоса препятствий расположена по кругу зала. Ученик возвращается назад на линию старта.

Участвует одна команда. Победители определяются по секундомеру.

1-8 очков, 2-7, 3-6 и т.д.

Ведущий. Судейская бригада подводит итоги наших соревнований. А мы с вами пока посмотрим выступление: выступает с танцем, знакомая уже для вас, группа.....

Художественный номер.

Команды строятся на средней линии.

Жюри производит подведение итогов и объявляет победителей.

Производится награждение команд. С поздравительной речью выступает директор школы.

Команда – победительница спускает флаг.

Под звуки марша команды покидают спортивный зал.

Зрители стоя, провожают их аплодисментами.

«ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!»

Вариант 7

Место проведения: спортивный зал,

Дата проведения:

Время проведения:

Цель:

- привитие детям интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание дружбы, товарищества, взаимовыручки

Программа

проведения спортивного праздника

Мероприятие	Ответственный
Открытие праздника, приветствие участников конкурса	зам директора по УВР
Спортивные конкурсы: Переправа Бег в мешках Эстафета Ведение мяча Бег родителей с ребенком на руках Колодец Палка под ногами Перетягивание каната Финальная эстафета	Учителя физической культуры:
Конкурсы болельщиков:	Учитель начальных классов

<p>Раз цветочек, два цветочек</p> <p>Это кто?</p> <p>Да – нет</p> <p>Сказочная зарядка</p> <p>Правая и левая</p> <p>Кричалка</p> <p>Хлопки</p> <p>Хитрый счет</p> <p>Загадки</p>	
<p>Построение участников праздника</p>	
<p>Подведение итогов праздника.</p> <p>Награждение победителей. Вручение призов и грамот</p>	<p>Председатель общелицейского родительского комитета</p>

Форма: семейный спортивный праздник

Участники: дети, родители, учитель физкультуры

Оборудование: кегля – 14 штук, обручи – 12 штук, клюшки хоккейные – 4 штуки, мячи баскетбольные – 4 штуки, мячики – 2 штуки, скамейки – 4 штуки, мешки – 4 штуки, гимнастические палки – 4 штуки, воздушные шары – 4 штуки, магнитофон, аудиозаписи, канат.

Подготовительный этап: необходимо подготовить:

- объявление о соревнованиях,
- приглашение родителям,
- спортивный инвентарь,
- призы победителям, дипломы всем участникам.

Ход соревнования

(Соревнования проводятся в спортивном зале лицея).

Ведущий 1.

Здравствуйте, зрители и чемпионы

Наших дворовых и школьных команд.

Спорт у нас любят в стране миллионы,

Всех я сегодня приветствовать рад!

Ведущий 2.

Встречу спортивную мы начинаем,

В добрый и радостный час.

И от души я, ребята, желаю

Всем вам удачи сейчас!

Ведущий 1.

Спорт – это значит стремиться к победе!

Спорт – это значит здоровыми быть!

Спорт помогает и взрослым и детям

Силы умножить и дух укрепить!

Ведущий 2.

Поиграй-ка, поиграй-ка,

Наш веселый стадион.

С физкультурой всех ребят

Навсегда подружит он.

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Вожжи, обручи и палки.

Ведущий 1.

Никогда не унывай!

В цель снежками попадай,

В санках с горки быстро мчись

И на лыжи становись –

Вот здоровья в чем секрет!

Будь здоров! Физкульт-привет!

Ведущий представляет команды (парад участников).

В соревнованиях участвуют 4 команды (название команды придумывают себе заранее). В каждой команде по 3 семьи.

Ведущий: Наши команды готовы принять участие в соревнованиях.
(Болельщики приветствуют команды.)

1-й конкурс «Переправа»

В руках взрослого (папы) обруч. По команде «Внимание!» папа надевает обруч на себя и следующего игрока (обруч надевается сверху и держится на линии пояса). По команде «Марш» первая пара, придерживая обруч на заданном уровне, бежит вперёд, обегает стойку. Игрок остаётся за стойкой, а папа бежит за следующим игроком. И так до тех пор, пока все участники будут построены на противоположном конце зала.

Каждая пара начинает бег только тогда, когда наденет на себя обруч

Конкурс болельщиков

Раз цветочек, два цветочек

Раз цветочек, два цветочек.

(Поочередно каждой рукой выполняется движение «фонарики».)

Ежики, ежики.

(Руки к плечам, выполняются круговые движения одновременно обеими руками.)

Наковальня, наковальня.

(Руки сжимаются в кулачки и стучат поочередно один об другой.)

Ножики, ножики.

(Руки согнуты в локтях на уровне талии, ладонями вниз и двигаются поочередно одна над другой.)

Бег на месте, бег на месте,

(Руки, согнутые в локтях, двигаются на уровне талии, имитируется бег.)

Зайчики, зайчики.

(Ладони над головой изображают ушки.)

Ну-ка дружно, ну-ка вместе!

(Ведущий показывает на девочек, те в ответ кричат.)

«Девочки!»

(Ведущий показывает на мальчиков. Мальчики кричат)

«Мальчики!»

2-й конкурс «Бег в мешках»

Каждый участник команды залезает в мешок и прыгает до кегли и обратно.

Конкурс болельщиков «Это кто?»

Ведущий обращается к аудитории и объясняет, что он будет задавать вопросы, а зал должен хором отвечать на них: «Это я, это я, это все мои друзья».

Это кто такой хороший – час свободный отыскал?

Это кто такой красивый – к нам на праздник прибежал?

Это кто такой серьезный – ждет начала и конца?

Это кто так застенялся, что не видно нам лица?

Это кто же заблудился и не сразу нас нашел?

Это кто такой упрямый – не хотел ведь, а пришел?

3-й конкурс «Эстафета»

Каждый участник команды ползет по скамейке на животе, затем берет обруч и скачет до кегли, обегает её, кладёт обруч у скамьи, возвращается к своей команде.

Конкурс болельщиков «Да – нет»

Эта игра проводится со всем залом. Зал делится на две команды, они будут соревноваться, кто даст больше правильных ответов. Игра проводится в быстром темпе.

Вновь игра приходит к нам

Зал мы делим пополам.

(Зал делится на правую и левую части.)

Жить, ребята, без конфет

Очень плохо, скучно?

(Да!)

Есть такой велосипед,

Что летает в космос?

(Нет!)

Замерзает ли вода

В знойный летний вечер?

(Нет!)

Все ли ездят поезда

Лишь по рельсам только?

(Да!)

Может богатырь-атлет

До луны допрыгнуть?

(Нет!)

Все стоят на красный свет

И авто, и люди?

(Да!)

Из просохшего пруда

Рыба выловится?

(Нет!)

Можно черного кота

Не увидеть ночью?

(Да!)

Мореходные суда

Могут плыть по суше?

(Нет!)

Может вкусным быть обед

Из сырой картошки?

(Нет!)

Все ли надо города

Писать с заглавной буквы?

(Да!)

Все ответы хороши.

Вы кричали от души.

Давайте на прощанье

Мы крикнем... «До свиданья!»

4-й конкурс «Ведение мяча»

Каждой команде дается одна клюшка и один футбольный мяч. Ставятся три кегли. Участники ведут клюшкой мяч, обводя при этом три кегли. Назад возвращаются так же.

Конкурс болельщиков «Сказочная зарядка»

Дети повторяют за ведущим слова и действия.

Буратино – длинный нос,

(Приставить две руки к носу.)

А жар-птица – пышный хвост.

(Руки с растопыренными пальцами сзади.)

Дядя Степа – выше крыши,

(Руки вверх.)

Мальчик с пальчик – ниже-ниже. (Присесть.)

Чебурашки – ушки-ушки

(Приставить руки с растопыренными пальцами к ушам.)

Поскакали как лягушки.

(Прыгают в кругу.)

Толстый-толстый бегемот,

(Надувают щеки, показывают руками.)

А Кощей – наоборот.

(Кладут руки на пояс.)

Репку тянем-тянем-тянем – Вытянуть не можем. Ну что же, тогда зарядку мы продолжим...

(Начинают выполнять все сначала.)

На счет 8 – после слов «Репку тянем – вытянули репку!» заканчивают упражнение.

5-й конкурс «Бег родителей с ребенком на руках»

По команде «Марш» судья включает секундомер, родители берут ребенка на руки, бегут до стойки, обозначающей поворот, обегают её, возвращаются к месту старта.

Конкурс болельщиков «Правая и левая»

Ведущий произносит слова и показывает действия. Задача участников – воспроизвести их.

В начале игры руки участников находятся на поясе. На слова «правая и левая» – дети поочередно показывают правую и левую руку.

Правая и левая – строят города,
(Имитируют пол, стены, крышу.)

Правая и левая – водят поезда,
(Имитируют движения водителя за рулем.)

Правая и левая – варят щи и кашу,
(На слово «варят» левой рукой имитируют поднятие крышки кастрюли, на слова «щи и кашу» правой рукой имитируют перемешивание – круговые движения кистью.)

Правая и левая – моют миску с чашкой,
(На слова «моют миску» – имитация левой рукой вытирания тарелки, а на слова «с чашкой» – правой рукой имитация мытья чашки внутри.)

Правая и левая – красят и рисуют,
(На слово «красят» – имитируют движения малярной кисти вверх-вниз левой рукой, а правой рукой на слово «рисуют» – имитируют рисование.)

Правая и левая – строем маршируют,
(Марш на месте.)

Правая и левая – прыгают и машут,
(Прыгают на месте и размахивают руками над головой.)

Правая и левая – летку-енку пляшут,
(Повторяют за ведущим движения танца.)

Правая и левая – плавают, ныряют,
(Изображают описываемые движения.)

Правая и левая – друг другу доверяют,

(Пожимают сами себе руки.)

Правая и левая – могут шить и штопать,

(На слова «могут шить» изображают шов «вперед иголка», а на слова «и штопать» шьют внутри круга.)

Правая и левая – могут громко хлопать!

(Хлопают в ладоши.)

6-й Конкурс «Колодец»

Каждый участник команды по команде «Марш» бежит с мячиком в руках, бросает мячик в ведро, возвращается к старту, следующий участник вытаскивает мячик из ведра и бежит обратно; и т.д. Эстафета заканчивается, когда мяч окажется в руках капитана.

Конкурс болельщиков «Кричалка»

Ведущий начинает фразу, дети должны ее закончить словом: «Ура!»

– Вам понятно, детвора?.. Сегодня бабушка добра, она пирог печет...

– Разбудит мама в шесть утра, вы маме скажете...

– Вот на пути у вас гора, вы с горки съехали...

– Укол вам делает сестра, кричать вам хочется...

– Футбол, футбол! Идет игра, соперник гол забил...

7-й конкурс «Палка под ногами»

Капитан подбегает к стойке, за которой лежит гимнастическая палка, берет ее и возвращается с ней к команде. Вдвоем со следующим игроком они проносят палку под ногами игроков (члены команды подпрыгивают). Капитан остается в конце колонны, а другой игрок, держа в руках палку, бежит к стойке, обегает ее, возвращается к команде и вместе со следующим игроком проделывает то же самое.

Эстафета заканчивается, когда последний игрок отдаст капитану палку и тот поднимет ее вверх.

Конкурс болельщиков «Хлопки»

Ведущий просит всех присутствующих повторять за ним и хлопать в ладоши, когда хлопает он. Ведущий поднимает руки над головой и хлопает в ладоши, иногда просто делает вид, что хлопает, или резко останавливается. Как много игроков попадет на эту уловку?

8-й конкурс «Перетягивание каната»

Участвуют папы.

Конкурс болельщиков «Хитрый счет»

Приглашаются 10-12 самых смелых ребят, выстраиваются в линию. Им предлагается посчитать до 33 (каждый по очереди называет следующее число), при этом, не называя чисел, которые делятся на три и в составе которых есть цифра 3. Вместо этого игрок должен сказать «не собьюсь» или хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибается, – выбывает из игры.

Финальная эстафета

Все участники команды, кроме первых номеров, выстраиваются в колонну по одному за линией старта.

Первые номера с гимнастической скакалкой в руках занимают отведенные для них места согласно сумме набранных командами баллов.

По сигналу судьи первые участники, прыгая через скакалку, продвигаются к поворотной отметке, оббегают ее и возвращаются к своей команде. Передав скакалку вторым номерам, встают в конец колонны.

Вторые и последующие номера, выполняя прыжки через скакалку, тоже оббегают поворотную отметку и возвращаются к своей команде.

Побеждает команда, последний игрок которой первым пересечет финишную линию.

Итог финальной эстафеты является итогом всей спортивной программы «Папа, мама, я – спортивная семья»

Ведущий. Пока судьи подводят итоги соревнования, мы проводим конкурс болельщиков

Конкурс болельщиков (загадки).

Много я вижу ребят здесь активных,

Жду от вас громкий и дружный ответ.

Как полагается в играх спортивных

Скажем все хором: «Физкульт – привет!»

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони,
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка! (спортзал)

Ясным утром у дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ,
Это мой ... (велосипед)

Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка.
На бруски набил я планки.
Дайте снег. Готовы ... (санки).
Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки)
Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят – нипочем
Не угнаться за ... (мячом)

Просыпаясь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю... (зарядку)

Ведущий 1 предоставляет слово судьям для подведения итогов соревнований.

Команды строятся в колонны, идут навстречу друг другу, пожимая руки, затем выстраиваются в одну шеренгу лицом к зрителям и хором декламируют:

Мы соперники на поле,

После матча мы друзья!

Мы – спортсмены,

Мы – спортсмены,

Дружная семья!

Награждение победителей призами, участников – дипломами.

Ведущий 2.

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять,

Мышцы крепче накачать.

Ведущий 1.

Телевизор не смотреть,

Больше с гирями потеть,

На диване не лежать,

На скакалочке скакать.

Ведущий 2.

Всем родным мы пожелаем

Не стареть и не болеть,

Больше спортом заниматься,

Чувство юмора иметь.

МАМА, ПАПА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

Спортивно – развлекательная программа

Вариант 8

*Чтоб расти и закалятся
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься нужно нам!*

Цели: пропагандировать здоровый образ жизни;

– совершенствовать связь семьи и школы через привлечение родителей к совместным с детьми общешкольным мероприятиям;

– развивать личность ребёнка на основе овладения физической культурой;

– воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Инвентарь: кегли, мячи, биты, обручи, надувные шары, мячи, скамейки, «удочки», «рыбки», веники, совки, вёдра.

Зал украшен воздушными шарами, плакатами.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Папа, мама, я – спортивная семья». И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

– Но сегодня не совсем обычный спортивный праздник, так как посвящается он Году семьи. Поэтому начинаем мы его с поздравлений нашим дорогим семьям!

(Поздравление учащихся.)

– Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника. В соревнованиях участвуют 3 семьи по 3 человека, т.е. папа, мама и их ребёнок.

Представление команд (название, девиз), жюри.

– А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Выступление детей.

Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чём секрет –
Всем друзьям – физкульт-привет!

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт-помощник!
Спорт-здоровье!
Спорт-игра!
Физкульт-ура!
В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом не разлучен,
Проживёшь 100 лет-
Вот и весь секрет!

Мы праздник мира, дружбы открываем.
Спортивный праздник закипит сейчас!
Мы спортом дух и тело развиваем,
Он наполнит силой каждого из нас!

Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали –
пора начинать соревнование! Проведение конкурсов.

Разминка

Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

Инвентарь: 2 кегли, 2 обруча.

Биатлон

С лыжей на одной ноге пробежать до ограничительной отметки, «выстрелить» приготовленным «оружием» в воздушный шар и вернуться обратно. Каждое попадание – 1 очко.

Инвентарь: 2 лыжи, «оружие», воздушные шары.

Колобок

Ребёнок катит мяч по прямой до стойки и обратно, мама катит мяч змейкой между стойками туда и обратно, папа ведёт мяч змейкой между стойками туда и обратно.

Инвентарь: стойки, 2 волейбольных мяча.

Сбор мусора

По залу разбросаны воздушные шары. Не трогая шары руками, с помощью совка подцепить один шар, отнести его в «корзину» и вернуться обратно.

Инвентарь: воздушные шары, 2 совка.

Посиделки

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади мяч. Последний с мячом бежит, садится вперёд и снова передаёт мяч. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

Инвентарь: 2 спортивные скамейки, 2 воздушных шара.

Конкурс для пап «Рыбалка»

Участвуют сразу два папы. На полу расстелен голубой материал (река), папы в течение 1 минуты ловят рыбу и складывают в ведра.

Инвентарь: 2 ведра, 2 детских набора (удочки и рыбки на магните).

Конкурс для мам «Уборка»

На полу разбросаны шарики из бумаги. Участвуют сразу две мамы. По команде «марш» мамы собирают с помощью веника и совка шарики и сыпают в своё ведро. За 1 минуту собрать больше шариков.

Инвентарь: 2 веника, 2 совка.

Семейный лабиринт

Мама и папа берут друг друга за руки, ребёнок перешагивает через них, далее родители разводят сцепленные руки вверх и вниз, ребёнок перелезает через них, как в обруч (всего 6 раз, 3+3). Так семья продвигается до поворотной стойки, обратно – родители сцепляют руки, сажают ребёнка и переносят до финиша.

Инвентарь: 2 стойки.

Если команды набрали одинаковое количество очков, объявляется спорный конкурс.

Спорный конкурс

Мама и папа, повернувшись спиной друг к другу, держат мяч спинами и продвигаются до поворотной стойки, оббегают её и продолжают выполнять задание до финиша, ребёнок бежит рядом, и подаёт упавший мяч.

Инвентарь: 2 волейбольных мяча.

Пока жюри готовится огласить окончательные итоги, вас приветствуют девочки ба класса.

Подведение итогов. Награждение команд.

Команды награждаются медалями за I, II и III места и сладкими призами.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Ещё раз поздравляем всех с Годом семьи! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!



ПАПА, МАМА И Я – ТУРИСТИЧЕСКАЯ СЕМЬЯ

Вариант 9

Это спортивное мероприятие представляет собой конкурсную программу, в которой участвуют туристические семьи.

Конкурсную программу оценивает жюри, которое состоит из родителей и педагогов. Председателем жюри желательно назначить инструктора по туризму.

Цели: пропагандировать активный и здоровый образ жизни; раскрывать творческий потенциал у детей и родителей.

Соревнования проводятся на опушке леса, где проложена по овалу дистанция 300 метров, состоящая из десяти этапов.

Сначала дистанцию проходят папа, затем мамы и дети. Эстафетной палочкой служит рюкзак.

1-й ведущий. Туристический кружок в нашей школе работает много лет. В походы ходят дети и их родители. «Случайные» люди быстро выходят из их состава, а увлечённые остаются.

2-й ведущий. Именно они навсегда сохраняют в своём сердце романтику трудных дорог, ночного костра, дружеского плеча.

1-й ведущий. Обычно увлечения туризмом не проходят бесследно. Кто-то всерьёз начинает заниматься физкультурой, изучать географию и биологию, кто-то экологию и историю родного края.

2-й ведущий. А бывает и так, что переполняющие душу эмоции и чувства выплёскиваются и превращаются в стихи.

Чтец. Если станет холодно, душу отогрей –

Собери рюкзак и позови друзей

Раздели с ними песню, хлеб и кров,

Шум волны прибрежной, аромат лугов.

Если тяжело нести гору на плечах –

Не носи её один – вспомни о друзьях.

И поддержку чувствуя дружеской руки,

Одолев вершину и перекат реки.

Если крылья за спиной и полёт высок,

Помни, в счастье и беде ты не одинок.

У лучисто костра, на исходе дня

Ты всегда найдёшь того, кто поймёт тебя.

А теперь соревнования.

Бег на 60 метров по лесной тропе

Ширина тропы должна быть такой, чтобы по ней можно было пробегать по 2-3 человека и обгонять. Желательно чтобы была ровная, без колеи и корней.

Ползание по-пластунски

Расставить параллельно несколько пар кольев высотой 50 см. сверху натянуть бечёвки и на них положить хворост. Получится коридор длиной 8-10м.

Прыжок в окно

Между двумя деревьями в метре от земли положите легкую палочку. На метр выше укрепите вторую такую же палочку. Получилось окно, в которое надо прыгнуть с разбега.

Бег по кочкам

Если на опушке леса нет естественных кочек, обозначьте их кружками. Выложите мхом, дёрном. Таких кочек нужно 12 штук. Расположите их в самом причудливом порядке, но так чтобы можно было прыгнуть с одной кочки на другую. Кто пробежал мимо кочки – штраф 3 балла.

Гранатой в цель

Метание шишек с 6 метров в цель (кубик 30х30 см.). Попал шишкой – 1 очко.5 бросков.

Прыжок через ров или канавку

Канавка должна быть не очень широкой, чтобы можно было прыгнуть сразу с разбега. Если нет подходящей канавы, положите 2 палки, они условно обозначат место для прыжка.

Прохождение по бревну

Перекинуть бревно через неглубокий ручей. Если нет ручья, укрепите бревно на двух пеньках.

Прыжок с шестом

Преодолевать можно любое препятствие – поваленное дерево, канаву, которую можно перескочить, используя шест. Шест нужно взять прочный, гладкий, длиной до 2 метров.

За флагом

На небольшом дереве на высоте 3-4-х метров укрепить флаг. Надо коснуться до флага, влезая по дереву или по верёвке и спуститься не прыгая.

Бег к финишу – 30 метров.

1-й ведущий. Для подведения итогов слово предоставляется жюри (объявляются итоги в командном зачёте спортивного праздника, проводится награждение)

2-й ведущий. Спасибо всем за задор и звонкий смех и на прощание споём нашу туристическую песню.

Там, где змея не проползёт,

Где бронепоезд не промчится.

Турист наверняка ведь проползёт

И ничего с ним не случится.

Туристы – грамотный народ.

Туристам море по колено.

Турист всегда поесть готов,

Пусть даже сварено полено.

Туристы спят в три этажа.

Не разберёшь, где руки, ноги.

Последним лег вожатый наш

Оставив ноги на пороге.

Оргкомитет. Учитель физической культуры – разрабатывает Положение о проведении спортивного праздника, готовит сценарий и инвентарь;

– заместитель директора по воспитательной работе – оформляет зал, ведет праздник;

– классные руководители – регистрация участников;

– медицинская сестра – медицинское обслуживание;

– депутаты городской и областной дум – приобретение призов;

– директор школы, помощники депутатов – награждение.

Положение

о проведении спортивного праздника

«Папа, мама, я – спортивная семья»

Вариант 10

I. Цели и задачи:

- привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей и их родителей;
- сблизить через соревнования поколения «отцов и детей»;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, ответственности, терпимости друг к другу.

II. Время и место проведения.

III. Руководство проведением. Общее руководство осуществляется оргкомитетом, непосредственное руководство – судейской коллегией.

IV. Участники. К участию в соревнованиях допускаются дети с 1 по 4 классы, обучающиеся в МОУ СОШ и их родители.

V. Заявки. Предварительные заявки подаются классными руководителями, участвующих команд (семей).

VI. Состав команд. Состав команд-семей состоит из 3-х человек: папа, мама и их ребенок.

VII. Условия проведения и определение победителей. Перед началом соревнований проводится жеребьевка и определяется состав пар или троек участвующих команд. В каждом конкурсе команде определяется место, которое она заняла. Победителем в общекомандном зачете становится команда, набравшая наименьшую сумму мест. В случае равенства суммы мест у двух и более команд, победитель определяется по большему количеству первых мест, далее вторых и т.д.

VIII. Судейство. В состав судейской коллегии входят: учитель физкультуры, директор, классные руководители выступающих команд, помощники депутатов.

IX. Финансирование. Расходы на приобретение грамот и призов несут депутаты городской и областной дум.

Х. Награждение. Все команды награждаются призами и грамотами за I – III-е места.

Оборудование и инвентарь: свисток -1; секундомер – 2; флажки-стойки – 3; кегли – 3; мешки – 3; ведра – 3; мячи малые нестандартные набивные – 15; скакалки – по количеству команд; мячи футбольные – 5; ворота футбольные (навесные перекладины) – 1; мячи баскетбольные – 3; щит баскетбольный с корзиной – 1; мел - 1; призы и грамоты – по количеству команд; музыкальное сопровождение.

Спортивные конкурсы.

- Зарядка в составе команды.
- Эстафета беговая – команда.
- Прыжки со скакалкой – дети-капитаны.
- Эстафета в мешках – команда.
- «Пенальти» – удары ногой с 5-ти точек футбольным мячом по воротам – папы.
- Эстафета «Посадка картофеля» – команда.
- «Попади в цель» – броски по корзине баскетбольными мячами в течение 30 секунд – мамы.

Комбинированная эстафета:

- мамы – гладкий бег;
- дети – «тачка» передвижение в упоре на руках, ноги впереди до поворота, обратно бегом;
- папы – «кенгуру» мяч зажат между ног, руки на поясе, прыжки до поворота и обратно.

План мероприятия

1. Общее построение.
2. Приветственное слово директора школы.
3. Представление команд.
4. Проведение спортивных конкурсов.
5. Акробатические выступления учащихся ДЮСШ.
6. Подведение итогов соревнований.

Х о д п р а з д н и к а

(Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал и строятся в одну шеренгу.)

Ведущий. Здравствуйте дорогие участники соревнований, болельщики, судьи. Сегодня у нас большой спортивный праздник. Слово предоставляется директору школы.

Директор. Дорогие друзья! Ваши приветливые лица говорят, что вы дружите с физкультурой. Пусть в честной борьбе победит сильнейший.

Ведущий. Представляет участников соревнований, затем судейскую коллегию.
– Основа здоровья – ежедневная зарядка. И наши соревнования начинаются с разминки, т.е. с зарядки. Прошу команды построиться в колонны по одному: впереди капитан, за ним – мама и далее папа.

Звучит музыка Высоцкого:

Вдох глубокий,

Руки шире,

Не спешите 3,4...

Ведущий. Мы начинаем 1-й конкурс.

Команды выполняют комплекс ОРУ под руководством старшеклассника. Оценивается правильность и слаженность выполнения командой по 5-ти балльной шкале, которые переводятся в места команд.

Ведущий. Во 2-м конкурсе мы определим самую быструю команду. Команды соревнуются в парах или тройках, согласно жеребьевке. По свистку стартуют капитаны с кеглями в правой руке, обегают стойки и возвращаются, передавая мамам эстафету. Мама, обежав стойку приносят эстафету папам, которые финишируют. Побеждает команда, показавшая наименьшее время.

Ведущий. В 3-м конкурсе у нас участвуют капитаны. Капитаны выстраиваются в одну шеренгу на расстоянии 2 метра друг от друга. Задача у капитанов – как можно дольше прыгать со скакалкой, ноги вместе. Побеждает тот, кто по времени дольше прыгал.

Ведущий. В 4-м конкурсе участвует вся команда. Участники прыгают в мешках до стоек и обратно. Дети передают эстафету мамам, финишируют папы. Побеждает команда, показавшая наименьшее время.

Ведущий. (Звучит футбольный марш.) Как вы догадываетесь по музыке, разгораятся футбольные страсти.

В 5-м конкурсе участвуют папы. Выходят папы по одному, согласно жеребьевке. На линии в 9 метрах от ворот в разных точках лежат 5 мячей. Ударяя ногой любым способом необходимо попасть в ворота.

Побеждает тот, кто попал в ворота большее количество раз.

Ведущий. Все мы любим картошку. И сейчас мы узнаем: кто же быстрее сажает и выкапывает ее.

В 6-м конкурсе участвует вся команда. Стартуют капитаны и бегут за ведром, которое находится в 15 метрах от старта. Прибегают с ведром отдают его мамам. Мама бегут к мешку (15 метров от старта), насыпают в ведро из мешка «картофель» (набивные мячи 5 шт.) и, возвращаясь, сажает его в лунки, нарисованные на полу и приносят ведро папам. Папы бегут с ведром, «выкапывают картофель» (собирают в ведро) и высыпают в пустой мешок. Кладут мешок на плечо и бегут к финишу. Побеждает команда, быстрее всех, выполнившая задание.

Ведущий. В 7-м конкурсе участвуют мамы, а папы и дети им помогают. У каждой из семей по баскетбольному мячу. По свистку мамы бросают в корзину мяч, а папы и дети помогают им подбирать. Побеждает тот, кто забросил в корзину больше мячей в течение 30 секунд.

Ведущий. Наступило время *заключительной эстафеты*. В конкурсе участвует вся семья. Со старта мамы бегут до поворота, оббегают стойки и, возвращаясь, передают эстафету детям. Дети передвигаются в упоре на руках, ноги впереди («тачка») до поворота, а обратно – бегом, передавая эстафету папам. Папы, зажав мяч ногами, руки на поясе («кенгуру») прыгают до поворота и обратно финишируют. Побеждает тот, кто затратил меньше времени.

Ведущий. Спортивные конкурсы закончились. Пока судьи будут подсчитывать окончательные результаты, мы с вами посмотрим показательные выступления акробатов.

Акробатический номер показывают акробаты ДЮСШ.

Ведущий. Внимание! Командам построиться для подведения итогов спортивного праздника.

Судьи оглашают итоги. Всех участников награждают призами и грамотами. Под звуки марша команды уходят из зала.

Вопросы и задания для самоподготовки

1. Назовите цель и задачи спортивно-массовых мероприятий
2. Определите состав команд.
3. Требования к проведению игр и эстафет.
4. Состав жюри, требования к судейству.
5. Определение победителя спортивно-массового мероприятия.
6. Требования к инвентарю и оборудованию.
7. Требования к музыкальному сопровождению.
8. Обеспечение техники безопасности.
9. Подведение итогов, награждение, продолжительность мероприятия.
10. Составить сценарий спортивно-массового мероприятия (возрастная группа по выбору)

Литература

1. Арсенина Е. Н., Кислова Л. Б. Внеклассные мероприятия в начальной школе; Учитель - М., 2023. - 192 с.
2. Бережная, Л.И. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС: учебно-методическое пособие/ Л.И. Бережная, Е.Г. Диканова. – М, Учитель, 2020. – 96 с
3. Бредихина Е.Б. Здравствуй, школа! Сценарии общешкольных мероприятий; Учитель - М., 2021. - 162 с
4. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе: авт.-сост. В.М. Видякин. – Волгоград, Учитель, 2006.- 153 с.
5. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры; Феникс - М., 2020. - 168 с.
6. Чикалова, Г.А. В помощь практиканту: сценарии спортивно-массовых мероприятий: учебно-методическое пособие / Г.А. Чикалова, Е.А. Репникова, Д.И. Минниханова. - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012 - 111 с.
7. Шумик В.Я. Безопасность при проведении культурно-массовых мероприятий с учащимися: справочно-информационные материалы; Учитель - М., 2022. - 104 с.