**«Папа, мама, я - спортивная семья!»**

**Цели**: пропаганда семейных ценностей; формирование здорового образа жизни; содействие в формировании семейных традиций.

**Задачи**: посредствам физической культуры и спорта воспитывать у детей и их родителей стремление к здоровому образу жизни; организовать активный досуг семей.

**Место** **проведения**: спортивный зал школы.

**Участники** **соревнований**: Учащиеся начальных классов и их родители.

**Инвентарь**: обручи, мешки, скакалки, баскетбольные мячи, бадминтонные ракетки, воздушные шарики, секундомер, продукты (свёкла, картофель, морковь, сок).

Соревнования проводятся по утвержденной программе. Команды должны иметь единую спортивную форму, а также подготовить названия, девиз и приветствие командам-соперникам.

Победители и призеры награждаются дипломами соответствующих степеней.

**Ход праздника.**

**1-й ведущий:** «Добрый день, уважаемые гости, родители и дети! Там где царит атмосфера уважения, дружбы, взаимопонимания, - там всегда праздник! Наш праздник называется «Папа, мама, я – спортивная семья!»

В семейном кругу мы с вами рас тём,

Основа основ – родительский дом.

В семейном кругу все корни твои,

И в жизнь ты входишь из семьи.

В семейном кругу мы жизнь создаём,

Основа основ – родительский дом».

**2-й ведущий:** «А когда же родилась её величество семья? Оказывается давно. Когда-то о ней не слыхала земля, но… »

Еве сказал перед свадьбой Адам:

«Сейчас я тебе два вопроса задам.

Кто деток родит мне, Богиня моя?»

И Ева тихо ответила: «Я».

«Кто их воспитает, царица моя?».

И Ева снова ответила: «Я»».

**1-й** **ведущий:** «В каждой семье есть нежность и красота женщины, сила и мужество мужчины, а ведь люди говорят: «Хочешь быть здоровым – занимайся спортом», «Хочешь быть красивым – занимайся спортом». И не надо забывать одну пословицу: «В здоровом теле – здоровый дух». И тех, кто живет по этим принципам, вы сегодня увидите».

**2-й ведущий:** «Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды. Внимание! Болельщики приветствуют команду».

**1**-**ведущий:** «Оценивать наши успехи будет жюри» *(Представление членов жюри.)*

**2-ведущий:** «Первый конкурс для вас не бедствие – это всего лишь приветствие».

Команды выступают с заранее подготовленным приветствием.

**1**-**ведущий:** «Бег бывает очень разный,

Но всегда такой прекрасный.

Быстрый, медленный и средний,

Бег с препятствием, барьерный,

И выигрывает тот,

Кто ни в чем не отстает.

Только страсть, тяжелый труд

Вас к победе приведут».

**«Семья в обруче».** Команды строятся в колонну по одному за линией старта. Против каждой колонны на расстоянии 16 м ставят поворотную стойку. У каждого направляющего в колонне – гимнастический обруч. По сигналу он выбегает вперед, огибает поворотную стойку и возвращается в свою команду. За стартовой линией он надевает обруч на очередного игрока, и они бегут вдвоем. Первый участник остается около стойки, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не приведет к стойке всю команду. Выигрывает команда, участники которой быстрее выполнят задание.

**1-й ведущий:** «Что за чудо – скок да скок!

Гляньте, тронулся мешок!

Эй, хватай его, ловите,

Поскорей мешок держите!».

**«Прыжки в мешке».** Участники на старте надевают мешок на ноги, держа его руками на уровне пояса, прыжками передвигаются до стойки, огибают её и возвращаются бегом к линии старта. За линией старта эстафета передаётся следующему участнику.

**2-ведущий:** «Пока жюри подводит итоги конкурса, мы посмотрим, как болельщики болеют за свою команду. Теперь болельщикам задание. Свою команду поддержите.

Скакалка, кто её не знает,

Она расти нам помогает.

Попрыгать вас я приглашаю,

И свой секундомер включаю.

(Участвует по одному болельщику от каждой команды – прыжки 30с.)

Вы грациозно так скакали,

Как будто бабочки порхали.

Спасибо большое болельщикам».

*(За лучший результат вручается сладкий приз или грамота.)*

**2-й ведущий:** «Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорду

Станут мышцы ваши твёрды».

**«Удержи мяч».** Удерживая животом большой надувной мяч, руки на плечи друг другу, два участника команды бегут приставными шагами до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

**2-й ведущий:** «Быстро бегать – это всем привычно,

С эстафетой справились отлично.

Вы нас всех здесь покорили,

Вы силу духа проявили».

**1-й ведущий:** «Пока жюри подводит итоги конкурса, а наши команды переведут дух, мы проверим знания наших болельщиков и проведём Олимпийскую викторину» *(Победители награждается сладким призам.)*

*Вопросы:*

Чем награждался любитель Олимпийских игр в Древней Греции? *(****Лавровым венком,*** *золотой медалью, деньгами.)*

Какая страна является родиной Олимпийских игр? *(Китай,* ***Греция****, США.)*

Как называется начало бега и его окончание? *(Старт, финиш.)*

Какой мяч самый тяжелый – футбольный, баскетбольный или волейбольный? (*Баскетбольный.)*

Как называется беговая или гоночная дорожка? *(Трек.)*

Как называется форма каратиста? *(Кимоно.)*

Как называется площадка для игр в теннис? (Карт.)

Сооружение для прыжков на лыжах. *(Трамплин)*

Сколько судей обслуживается футбольный мат на поле? *(3.)*

Сколько игроков в футбольной команде? *(11.)*

**1-й ведущий: «**Поспела новая игра – не легкое задание. За дело взяться нам пора и проявить старание».

**Комбинированная эстафета.** *1-й этап:* папа двигается в положении упора лёжа сзади на согнутых ногах («каракатица») и возвращается обратно бегом, передает эстафету маме. *2-й этап:* мама, держа в руке бадминтонную ракетку с воздушным шариком, обегает стойку туда и обратно, пытаясь не уронить шарик. Передает эстафету дочке. *3-й этап:* дочка бежит до стойки и обратно с пролезанием сквозь лежащий возле стойки обруч и передаёт эстафету брату. *4-й этап:* сын ведёт рукой баскетбольный мяч, обегает стойку и возвращается к команде.

**«За продуктами».** На противоположной стороне зала на стуле лежат продукты. Взяв хозяйственную сумку, участник отправляется «за продуктами». Перепрыгнув через два барьера, добегает до стола, кладёт в сумку продукт, возвращается обратно и передаёт сумку следующему игроку.

**2-й ведущий**: «Пока жюри подводит итоги конкурса, мы с вами выполним упражнение на восстановление дыхания».

**1-й ведущий:** «Последний вид соревнований

Мы завершили, и сейчас

Итог всех наших состязаний

Пусть судьи доведут до нас».

**2-й ведущий:** «И вот подводим мы итоги,

Какие не были б они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем наполняются дни».

**1-й ведущий:** «Предоставляем слово жюри».

**2-й ведущий:** «Спасибо вам, и до свиданья!

До новых встреч в спортзале этом.

Соединяйте спорт и знанья,

И душу грейте добрым светом».

Звучит музыка, команды организованно выходят из зала.

«А ну-ка девочки»

(Мероприятие приуроченное к празднованию 8 марта

Международного женского дня.)

**Цель:** содействие организации здорового и содержательного досуга учащихся.

**Задачи:** воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, пропаганда здорового образа жизни, развитие творческих способностей учащихся.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Инвентарь и оборудование:** скакалки, обручи, летающие тарелки, кегли, воздушные шары, канат.

**Ответственный:** Учитель физической культуры МКОУ СОШ №22 С.А. Лавский.

Конкурсы и эстафеты для девочек 9-11 классов.

1. Выбор капитана, девиз и название команды.
2. Эстафета со скакалками: каждая участница бежит, прыгая через скакалку, в конце дистанции пролезает в обруч и бежит также обратно.
3. Скольжение в тарелках: используется по 2 летающие тарелки в перевёрнутом виде. Проскользить до обруча и обратно.
4. Пронырнуть в обруч: капитан команды перекатывает обруч, с одной стороны зала до другого, а участницы, по одной, должны успеть нырнуть в обруч не задев его. У каждой имеется одна попытка.
5. Лабиринт: с закрытыми глазами, пройти не задев расставленные кегли. Кто меньше кеглей собьёт, та команда победит.
6. Прыжки через скакалку: каждой участнице даётся 10 сек. за которые она должна прыгнуть как можно больше раз. В конце суммируется результат команды.
7. Передвижение обруча по кругу**:** обе команды становятся в круг, взявшись за руки. На руки одной из участниц в команде надевают обруч. По команде нужно передвигать обруч по кругу, пролезая в него не расцепляя рук. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.
8. Конкурс капитанов: к ноге привязывается воздушный шарик, по сигналу необходимо различными действиями лопнуть шар соперницы.
9. Перетягивание каната.

«А ну-ка парни!».

(Мероприятие приуроченное к празднованию 23 февраля

Дню защитника отечества.)

**Цель:** Привить любовь к Родине, развитие интереса к занятиям физическими упражнениями.

**Задачи:** Воспитание патриотизма и морально-волевых качеств, развивать чувство командного духа, пропаганда здорового образа жизни.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Инвентарь и оборудование:** листы бумаги с заготовкой и ручки, скамейки, набивные мячи, обручи, малые мячи, урны, стойки для прыжков высоту, ворота, верёвка, платки, прищепки, канат.

**Ответственный:** Учитель физической культуры МКОУ СОШ №22 С.А. Лавский.

Конкурсные задания и эстафеты для мальчиков 5-8 классов:

1. Выбор капитана, девиз и название команды.
2. Эстафета с преодолением полосы препятствий: пробежать по лавочке (перевёрнутой узкой рейкой вверх), взять набивной мяч из первого обруча и перенести во второй. Чья команда выполнит задание быстрее, та и победила.
3. Прыжки в длину с места: каждый участник прыгает один раз, с того места где приземлился предыдущий. Определяется кто прыгнет дальше.
4. Попадание малого мяча в цель: у каждого участника по 2 попытки броска мяча, с первым он бежит и бросает, за вторым возвращается и делает тоже самое. Победит команда с большим числом попаданий. Если команда к тому же придёт и первой, то она получает дополнительный балл.
5. Набросить обруч на шест: каждый участник набрасывает обруч с расстояния 5 м. на шест. Команда, попавшая большее количество обручей побеждает.
6. Переброска снарядов: выбежать до ворот с набивным мячом, вернуться к линии и выполнить бросок низом в ворота. Следующий, бежит за мячом и делает тоже самое. Победит команда с большим количеством попаданий. Если команда придёт первой, то она получает дополнительный балл.
7. Сушка белья: на каждого участника команды даётся платок и прищепка, который надо повесить на верёвку сушиться. После чего снять платки обратно. Кто быстрее - тот победил.
8. Письмо: даётся лист бумаги и ручка, чтобы написать текст в 4 строки, но чтоб участникам было проще уже даны некоторые слова в конце строки.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_привал

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_занемог

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_заставил

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_не мог.

1. Отжимания в упоре лёжа: каждому участнику даётся 10 сек. В течение которых он должен как можно больше раз отжаться. В конце подсчитывается общее количество отжиманий команды.
2. Перетягивание каната.