

«Семейный спортивный праздник-2024»

(для учащихся и их родителей)

Разработчик: Блинова Ирина Петровна

Цель:

- пропаганда и популяризация спорта;
- привлечение школьников и их родителей к физической культуре, как наиболее эффективной и доступной форме спорта.

Задачи:

1. Формировать правильную осанку и потребность в сохранении и укреплении здоровья.
2. Корректировать общую моторику и пространственную координацию.
3. Развивать чувство коллективизма и дисциплинированности.
4. Воспитывать культуру движения, чувство общности взрослых и детей.

Форма проведения: спортивный праздник.

Оборудование: Футбольный мяч, баскетбольный мяч, гимнастический обруч (2 шт.), гимнастическая скамья, кегли (3 шт.), конусы (10 шт.), секундомер.

Программа:

1. Парад
2. Гимн РФ
3. Приветственное слово
4. Разминка-Зарядка (Солнышко лучистое)
5. Игры-эстафеты на внимание, силу, ловкость, быстроту, меткость, находчивость
6. Брейн-ринг
7. Спортивный танец всех участников мероприятия («Спортивная семья»)
8. Подведение итогов. Награждение.

Ход праздника

I. Организационный момент.

Психологический настрой.

Спортивный зал красочно оформлен, звучит музыка.

Команды строятся в колонны по одному.

Под звуки марша команды входят в спортивный зал и занимают отведенные места.

II. Сообщение темы.

III. Основная часть.

Звучит Гимн РФ

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята, родители и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня на спортивной площадке!

Приглашаю вас на наш спортивный праздник, где команды могут посоревноваться в ловкости, быстроте, меткости и силе.

Пришло время познакомиться с участниками спортивного праздника.

Визитная карточка команд

Представление команд (название, девиз, визитка).

Итак, с командами познакомились - пора начинать соревнование!

Но для этого сначала проведем разминку.

Разминка-Зарядка (Солнышко лучистое).

Ведущий:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт-ура!

Ведущий объясняет программу спортивного мероприятия. Раздает маршрутный лист капитанам команд. (Во время игр-эстафет играет музыка).

Спортивная программа:

Конкурс 1 «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)»

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамье. По команде судьи выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибает и фиксирует результат в течение 2 с.. (Учитывается результат выполнения).

Конкурс 2 «Челночный бег 3x10 м (с)»

По команде «Марш» 1-ый участник должен пробежать 10 м., коснуться площадки ха линией поворота, повернуться кругом, пробежать еще два отрезка по 10 м. И т.д. (Учитывается время выполнения)

Конкурс 3 «Меткий стрелок»

Баскетбольным мячом попасть в кольцо. (Дается 3 попытки. За каждое попадание в кольцо одно очко).

Конкурс 4 «Переправа»

В руках у 1-ого участника команды по 2 гимнастических обручей. По сигналу он кладет на пол один обруч и становится в него, затем на

расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него. Затем ставят вперед 1-й обруч и т.д.. (Учитывается время выполнения)

Конкурс 5 «Боулинг»

Сбить кегли (3 шт.) при помощи мяча. (За каждую сбитую кеглю одно очко).

Конкурс 6 «Футболист»

По сигналу первый номер команды ведет мяч к указателю-ориентире (расстояние между указателями 10 м.), возвращается и передает мяч ногой другому участнику команды и т.д.. (Учитывается время выполнения).

Конкурс 7 « Кто дальше»

По сигналу 1-ый участник с места прыгает вперед, затем 2-ой прыгает от того места, где стоит 1-ый и т.д. до последнего участника. Побеждает команда, которая окажется дальше всех.

Конкурс 8 «Брейн-ринг»

10 вопросов (за каждый правильный ответ 1 балл).

Награждение

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

Ведущий: Вот и закончился наш спортивный праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное - получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Пусть этот день запомнит каждый,
Задор его с собой возьмет.
Со спортом кто подружится однажды,
Сквозь годы эту дружбу пронесет.

Затем участники праздника (согласно занятым местам), под марш и аплодисменты болельщиков делают круг почета и покидают спортивный зал.

Оборудование к конкурсам

Конкурс 1. «Футболист»

Футбольный мяч - 1 шт.

Конкурс 2. «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)»

Гимнастическая скамья

Конкурс 3. «Челночный бег 3х10 м (с)»

Сделать разметку 10 м.

Конкурс 4. «Меткий стрелок»

Баскетбольный мяч – 1 шт.

Конкурс 5. «Переправа»

Гимнастический обруч – 2 шт.

Конкурс 6 «Снайпер»

Кегли -3 шт., мяч- 1 шт.

Конкурс 7 « Кто дальше»

отметить линию старта

Конкурс 8 «Брейн-ринг»

10 вопросов

Брейн-ринг

Цель викторины: приобщить к учебно-познавательной и спортивной деятельности.

Задачи викторины:

- определить уровень знаний;
- способствовать развитию интереса к теории спорта;
- выявить команду, наиболее подготовленных по теории спорта.

Участники викторины: родители и учащиеся 3-5 классов.

1. Спортивная игра, цель которой - забросить мяч в корзину? (**Баскетбол**);
2. Спортивный переходящий приз. (**Кубок**);
3. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? (**Фехтование**);
4. Без чего судья не может выйти на поле? (**Без свистка**);
5. Обувь футболиста. (**Бутсы**);
6. Что стремится установить спортсмен? (**Рекорд**);
7. Футбольный матч состоит из частей, которые называются..? (**Таймом**);
8. Боксерский корт. (**Ринг**);
9. Что такое «офсайд»? (**Вне игры**);
10. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: «Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего». Назовите произведение и автора (**Рассказ о неизвестном герое, С. Я. Маршак**);
11. Продолжительность футбольного тайма, в минутах? (**45 мин.**);
12. Как называют и гимнастический снаряд, и верхнюю часть футбольных ворот? (**Перекладина.**);
13. Как называется итог игры, в которой нет победителя? (**Ничья**);
14. Какого цвета карточка в футболе означает удаление с поля? (**Красная**);
15. Спортсмен, который ходит сидя? (**Шахматист**).