Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №4 г. Советский

**Внеклассное мероприятие спортивная эстафета**

**«Мама папа я - спортивная семья»**

Лодягин В.В.,

                                                                              учитель физической культуры

                                                                             МБОУ СОШ №4 г.Советский

2019 г

**Цели и задачи:**

1. Укрепление здоровья детей и их родителей.
2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Определение сильнейшей команды.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:**

Секундомер, свисток, рулетка, стойки (флажки или кегли), мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), воздушные шары, скакалки, обручи, мешки, канат.

**Нестандартное оборудование:**

Деревянные кирпичики, деревянные столбоходы (высота 15 см; диаметр 13-15 см, в верхней части просверлено отверстие и протянута веревка (длина веревки 2 метра), деревянные гимнастические палки.

**Оформление:** лозунги-плакаты:“Хочешь быть сильным – бегай!”, “Хочешь быть красивым – бегай!”, “Хочешь быть умным – бегай!”, “Спорт – это здоровье”, “Спорт – это успех”, “Спорт – это дружба”, “Спорт – сильнее всех”, “Нет большей победы, чем победа над собой”.

**Музыкальное сопровождение:**спортивный марш.

**Участники:**

Команды-семьи участвуют в количестве 12 человек от класса – двое пап, две мамы, 8 ребят от класса(4 мальчика, 4 девочки).

**Награждение:**

1. Победитель награждается грамотой и призом.
2. Призеры награждаются грамотами и сладкими призами.

**Ход праздника**

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу к жюри.

Ведущий I

Пожалуйте гости дорогие, пожалуйте!   
Веселья вам да радости!  
Давно мы вас поджидаем,   
Праздник без вас не начинаем.  
У нас для каждого найдется: и словечко, и местечко!

(*команды занимают свои места*)

Ведущий II

Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!  
Сегодня здесь, в спортивном зале  
Мы спорт, уменье совместим.  
Мы этот славный праздник с Вами  
Прекрасным играм посвятим.

Ведущий II

Позвольте открыть наш чемпионат по семейному многоборью "Папа, мама, я – спортивная семья!" И представить команды участников наших соревнований.

Ведущий I

**папы** –*(делают шаг вперед)*

Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже (*папы встают на свои места*).

Ведущий II

**мамы** – *(делают шаг вперед)*

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам *(мамы делают шаг назад).*

Ведущий I

И, наконец, **капитаны** команд! *(дети делают шаг вперед)*

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Ведущий II

1 команда (*название*)  
Папа  
Мама  
Капитан команды

2 команда (*название*)  
Папа  
Мама  
Капитан команды

3 команда (*название*)  
Папа  
Мама  
Капитан команды

*(и т.д.)*

Ведущий I

По плечу победа смелым, ждет того большой успех  
Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.  
Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит  
Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.  
Делу время, час забаве. Команды слово-то за вами

(*пожелания соперникам, говорят команды*)

Ведущий II

Представляем вам судейскую коллегию (*организатор внеклассной работы)*

**Спортивная часть праздника**

Ведущий I

***1 конкурс***

Разминка очень важна для спортсменов, так как можно увидеть и сильные и слабые стороны противника.  
И наш конкурс **“Веселая переправа”**

Первые выступают папы. На столбоходах проходят дистанцию. Возвращаются (*также на столбоходах*). И передают эстафету мамам. Мамы: передвигаются на 3-хдеревянных кирпичиках, поочередно передвигая их, но при этом стоят на них (*на пол не сходить*). Доходят до флажков, берут в руки 3 кирпичика и бегут назад. Следующим двигается капитан команды. Ребенок использует для переправы два обруча - из одного обруча перепрыгивает в другой.

Ведущий II

***2 конкурс***

Как хорошо, что есть игры на свете,  
В которых радость движения с мячом.  
Объединяет нас мяч на планете  
И зажигает сердца наши огнем.  
После первого задания  
Внимательно слушайте  
Второе испытание.

(*Семьи расположение за общей линией старта*)

Первыми начинают папы: обводят футбольным мячом стойки до флажка и возвращаются таким же способом. Вторыми начинают мамы: выполняют по прямой подбивание (*волейбольного*) мяча до стойки и обратно. Третьими начинают дети: ведение баскетбольного мяча (*необходимо так же как папы обвести кегли или стойки*). И назад финишировать.

Ведущий I

Второй конкурс все команды продемонстрировали отличное владение мячом и хорошую физическую подготовку. А сейчас проведем третий конкурс.

***3 конкурс***

Вот заданье потрудней,  
Помудрей и посложней.  
Чтобы Вам вперед идти,   
Нужно воздушный шар вести.

Папы двигаясь вперед до стойки подбивают гимнастической палкой воздушный шар и назад таким же способом (*результат определяется по первому, прибежавшим на финиш*). Мамы к ноге привязывают воздушный шарик, вторая нога свободна. Стоя в кругу по свистку начинают наступать друг другу на шарик (*у кого шарик останется целым, та мама и выиграла).*

Ведущий II

Вижу я со стороны  
Команды в технике равны.  
Взглянуть хочу я побыстрей  
Чьи капитаны пошустрей.

На полу разложены шары (количество не ограничено). Капитаны команд должны садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто больше налопает шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

Ведущий I

***4 конкурс***

Баскетбольное волненье  
Я люблю переживать.  
Радости и огорченья  
Для меня как благодать.  
Красотой игры пленяюсь  
Дух бойцовский поддержу.  
Мастерством я восхищаюсь.  
Ах! Баскетбол люблю!

Ведущий II

4 вид - в кольцо послать  
Вам надо баскетбольный мяч.  
Лишь точность рук и меткость глаз  
Позволит Вам попасть не раз.

Ведущий I

Папы сажают ребенка на плечи. Мама подает баскетбольный мяч. Ребенок должен броском попасть в баскетбольное кольцо. На игру дается 90 секунд (*считается количество попаданий*).  
(*этот конкурс могут выполнять одновременно две или несколько команд, в зависимости от наличия баскетбольных колец*).

Ведущий II

Вы хорошо попадали,   
Ловко с мячом управляли.  
Время вы зря не теряли.  
Упорно тренировались.

Ведущий I

Пока судейская коллегия подводит итоги за четыре конкурса рекламная пауза.  
(*группа поддержки одной из команд показывает свой танец*)

Ведущий II

Подведены итоги за четыре конкурса. Слово предоставляется судейской коллегии.

Ведущий I

Продолжаем наши состязания по семейному многоборью.

Ведущий II

***5 конкурс***

Что за чудо – скок да скок!   
Гляньте, тронулся мешок!  
Эй, хватай его, ловите,   
Поскорей мешок держите!

Ведущий I

Команды строятся у стартовой линии в колонну и по свистку каждый участник команды на перегонки прыгает в мешке до стойки и возвращается тем же способом, передает эстафету следующему участнику.

Ведущий II

Завершился конкурс в мешках.

***6 конкурс***

Выбирай прыжки по нраву –   
С высоту или в длину,   
И толчковой левой, правой  
Рви пространства тишину.  
Если сильно размахнулся  
Оттолкнулся побыстрей,  
То считай, прыжок удался  
Ты лети в полет смелей

Ведущий I

Сейчас Вы (*команды*) должны продемонстрировать свои прыжковые способности, такие физические качества как ловкость, быстроту, гибкость. От ваших личных результатов будет зависеть успех ваших команд.

“Прыжок в длину с места”.

Все команды строятся в колонну по одному в произвольном порядке у общей линии старта. Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Замер производится по пяткам первого касания пола. Вторые номера прыгают с места приземления первого и т.д. Места команд определяются по дальности отметок последних (*3-х*) участников.

Ведущий II

Команды прыгали отлично, задав высокий тон нам состязанием. Сегодня все достойны высшей похвалы, все команды проявили сплоченность и волю к победе. Но во всех соревнованиях есть кто-то лучший. Сейчас попросим судейскую коллегию подвести итоги по шести прошедшим конкурсам.  
(*один член из судейской коллегии объявляет результаты*)

Ведущий I

***7 конкурс***

Приглашаются команды на эстафету.

1. Бег с эстафетной палочкой (*выполняет вся семья*).

2. Бег с гимнастической палкой (*бег начинают папы сверху на палке, добегают до стойки, оббегают, возвращаются, забирают маму, затем ребенка*).

3. “Каракатица” (*упор руками и ногами, спина параллельно полу, передвигаться руками вперед*).

4. Ведение “большого” теннисного мяча до отметки и метание мяча в цель.

5. Эстафета “Все сразу” - команды бегут одновременно в полных составах. Участники берутся за руки (*или встают в колонну, берутся за пояс*) бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются к финишу.

Пообедает команда, участники которой, не расцепив руки, первой займут исходное положение. Места команд определяется по порядку финиширования.

Ведущий II

Молодцы! Молодцы!  
Быстро бегать – это всем привычно,  
С эстафетой справились отлично.  
Вы нас всех здесь покорили  
Вы силу духа проявили.

Пока судейская коллегия подводит итоги конкурса, пока наши команды дух переведут, отдохнут, а мы посмотрим как болельщики болеют за свою команду.

Ведущий I

Теперь болельщикам заданье. Свою команду поддержите. По одной болельщицы от каждой команды.

Ведущий I

Для подведения итогов слово предоставляется жюри.  
(*объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение*)

Ведущий I

Спасибо Вам, и до свиданья!  
До новых встреч в спортзале этом.  
Соединяйте спорт и знанья  
И душу грейте добрым светом.

Ведущий II

Всем спасибо за внимание  
За задор и звонкий смех.  
За огонь соревнования  
Обеспечивай успех.  
Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь.  
Говорим всем – до свиданья,  
До счастливых новых встреч!