Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Лицей г.Малмыжа»

**Проект месячника спортивной работы**

Составитель проекта

учитель физической культуры

Шишкина Тамара Васильевна

2018 год

**Содержание проекта**

|  |
| --- |
| Характеристика проекта |
| Актуальность |
| Цели и задачи проекта |
| Участники проекта |
| Этапы реализации проекта |
| Критерии оценивания деятельности в рамках реализации проекта |
| Значимость проекта |
| Предполагаемый результат |

**Характеристика проекта**

По форме – в рамках внеурочной деятельности

По типу – прикладной, информационный.

По длительности – краткосрочный.

**Актуальность**

Проблема охраны здоровья детей в школе стоит очень остро. Анализ состояния наших учащихся показал, что в классах залогом хорошего здоровья детей является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний. Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни.

Формирование здоровья ребенка в школе в значительной степени зависит от того, какая работа ведется в этом направлении. Необходимо создавать эмоциональную радостную обстановку, занимательные соревнования, т. к. физическое здоровье во многом зависит от психического состояния детей. Дети в процессе дня должны получать положительные эмоции, радостное настроение от общения со сверстниками, учителями. Большое значение имеет организация пространства в школе. Правильно организованная развивающая среда представляет ребенку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах. И тогда наши дети будут физически здоровы, активны, коммуникабельны. Поэтому, проанализировав все вышеизложенное, я в своем проекте поставила перед собой цель: «Создать условия для полноценной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, формированию у них имиджа здорового образа жизни».

Особенность проекта состоит в том, что родители - не пассивные наблюдатели, а активные участники оздоровительных мероприятий, организуемых в нашем учреждении. Создание практико-ориентированной системы оздоровительной работы, предусматривающей приобщение семьи к участию в оздоровительном процессе, позволяет привить элементы культуры здоровья школьникам и повысить качество их оздоровления.

**Идея проекта**

Реализация государственной молодежной политики в области развития гражданственности и патриотизма молодежи России.

- Общая работа и творчество детей, учителей и родителей на радость и пользу друг другу

- Сохранение традиций исторической преемственности поколений

**Цель проекта**

 Инновационные преобразования направлений педагогической деятельности, ради достижения нового качества оздоровительной работы и формирование у школьников имиджа здорового образа жизни.

**Основными задачами проекта являются:**

 - Формировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на здоровье человека

- овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)

- уметь регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий и планировать их содержание в режиме дня.

**Участники проекта**

Участниками проекта являются учителя, учащиеся школы и родители.

Это ежегодное событие позволяет молодёжи обратить своё внимание не только на учёбу, но и на спорт. Многие с энтузиазмом взялись за занятия, проявляя свои лучшие физические качества. Юноши смогли показать себя на таких состязаниях как: армрестлинг, настольный теннис, перетягивание каната, подтягивание, лыжная эстафета, баскетбол и другие. В соревнованиях смогли поучаствовать ученики всей школы, так как были подготовлены мероприятия даже для младших классов. Однако соревнование проходило не между параллелями, а между возрастными группами. Ребята использовали свои навыки и пытались достичь лучших результатов, чтобы отстоять честь класса перед школой.

Всё это помогло привить интерес молодёжи к спорту, а так же отвлечь ребят от умственной работы.

**Основные этапы реализации проекта**

Проект, реализуемый на протяжении одной четверти.

С 15 января по 3 февраля в КОГОБУ «Лицей г. Малмыжа» проходил месячник спортивной работы, где ребята из разных классов стали участниками различных спортивных соревнований.

**1.Организационный этап** – составить план работы и ознакомить с ним классных руководителей и учащихся.

**2.Практический этап** – привитие детям и родителям навыков укрепления и сохранения здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни, повышение уровня оздоровительной работы в школе и дома.

Выпустить газеты «о здоровом образе жизни», провести спортивные мероприятия с привлечением родителей.

Для расширения знаний и умений учащихся, поддержания интереса к занятиям по физической культуре, снижения заболеваемости среди школьников реализуется модель двигательного режима в течение дня, проводятся соревнования и спортивные праздники.

**3.Аналитический этап** - "В здоровом теле – здоровый дух" - анализ эффективности реализации проекта путем определения состояния здоровья воспитанников. На данном этапе оценки уровня знаний в рамках проекта, организует показ презентации проекта. Анализируем полученные результаты.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ МЕСЯЧНИКА СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ**

1-я неделя (15.01. - 20.01)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15 января** | **16 января** | **17 января** | **18 января** | **19 января** | **20 января** |
| Турнир по настольному теннису(9-11 классы) | Перетягивание каната:Юноши 9-11 классы (Армрестлинг:- Мальчики 5-6 классы | Перетягивание каната:Мальчики7-8 классыАрмрестлинг:- Мальчики 3-4 классы | Армрестлинг:Юноши 9-11 классы (Перетягивание каната:- Мальчики 5-6 классы | Армрестлинг:Мальчики7-8 классы (Перетягивание каната:Мальчики 3-4 классы | Эстафета на льду «Зимние забавы» (9-е классы). |

2-я неделя (22.01. - 27.01.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **22 января** | **23 января** | **24 января** | **25 января** | **26 января** | **27 января** |
| Подтягивание:Юноши 9-11 классыПодтягивание:- Мальчики 5-6 классы | Лыжная эстафета(11-е классы | Соревнования по баскетболу(юноши - 8-е классы)Лыжная эстафета(4-е классы) | Лыжная эстафета(6-е классы)Зимний спортивный праздник(2-е классы) | Подтягивание:Мальчики7-8 классыПодтягивание:- Мальчики 3-4 классы | Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»(3-е классы) |

3-я неделя (29.01. - 03.02.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **29 января** | **30 января** | **31 января** | **1 февраля** | **2 февраля** | **3 февраля** |
| Лыжная эстафета(10-е классы) | Лыжная эстафета(7 -е классы) | Лыжная эстафета(5 -е классы) | День подвижных игр(1-е классы)Конкурс «А ну-ка, парни» | Соревнования по баскетболу(девушки - 8-е классы)-Веселые старты -учащиеся6 классов | Подведение итогов месячника спортивной работы. |

**Критерии оценивания деятельности в рамках реализации проекта.**

Исходя из целей и задач, подобранных диагностических методик предложены следующие критерии оценивания:

* устойчивость интереса, который проявляется к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
* самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности в разных видах детской деятельности и поведении;
* осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке;
* направленность на выполнение элементарных трудовых процессов, полезных для здоровья, его укрепления и сохранения;
* применение ребенком здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в жизни;
* актуализация здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в конкретной жизненной ситуации;
* решение задачи, содействующее сохранению собственного здоровья;

Наличие выделенных проявлений в поведении ребенка свидетельствует о его правильном отношении к здоровью и здоровому образу жизни.

**Теоретическая и практическая значимость**

Сегодня можно сказать, что данный проект позволяет достичь поставленных целей при наименьших затратах ресурсов. В учреждении создано единое здоровьесберегающее пространство, для занятий физической культурой и спортом. Благодаря качественно организованной работе, школьники стали более крепкими, выносливыми, реже пропускают физкультурные занятия и тренировки.

В ходе реализации проекта педагогический опыт распространяется в рамках района, вызывает интерес у коллег, что стимулирует педагогические коллективы к его широкому применению, демонстрирует ценность взаимодействия родителей учащихся и общественности.

 Таким образом, можно надеяться, что со временем занятия физической культурой и спортом, здоровый образ жизни войдут в повседневную жизнь учащихся.

**Предполагаемый результат:**

 - систематизация работы по ЗОЖ в образовательном учреждении;

 - формирование активной позиции у детей по здоровьеукреплению и здоровьесбережению;

 - просвещение родителей и организация совместной работы по формированию у воспитанников имиджа здорового образа жизни;

 - обобщение и распространение результатов работы среди педагогов школы;

Приложение №1

 **ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**

**МЕСЯЧНИКА СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ**

**В КОГОБУ «ЛИЦЕЙ Г.МАЛМЫЖА»**

2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

1-я неделя (15.01. - 20.01)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15 января** | **16 января** | **17 января** | **18 января** | **19 января** | **20 января** |
| Турнир по настольному теннису(9-11 классы)Отв.: учителя физической культуры, педагог-организатор.Место проведения – малый спортивный зал. | Перетягивание каната:Юноши 9-11 классы (первая большая перемена). Состав команды - 6 человек от класса.Отв.: классные руководители, учителя физической культуры.Место проведения – фойе первого этажа.Армрестлинг:- Мальчики 5-6 классы (вторая большая перемена). Состав команды – 3 человека от класса.Отв.: классные руководители, учителя физической культуры.Место проведения – малый спортивный зал. | Перетягивание каната:Мальчики7-8 классы (первая большая перемена). Состав команды - 6 человек от класса.Отв.: классные руководители, учителя физической культуры.Место проведения – фойе первого этажа.Армрестлинг:- Мальчики 3-4 классы (вторая большая перемена). Состав команды – 3 человека от класса.Отв.: классные руководители, учителя физической культуры.Место проведения – малый спортивный зал. | Армрестлинг:Юноши 9-11 классы (первая большая перемена). Состав команды – 3 человека от класса.Отв.: классные руководители, учителя физической культуры.Место проведения – малый спортивный зал.Перетягивание каната:- Мальчики 5-6 классы (вторая большая перемена). Состав команды - 6 человек от класса.Отв.: классные руководители, учителя физической культуры.Место проведения – фойе первого этажа. | Армрестлинг:Мальчики7-8 классы (первая большая перемена). Состав команды – 3 человека от класса.Отв.: классные руководители, учителя физической культуры.Место проведения – малый спортивный зал.Перетягивание каната:- Мальчики 3-4 классы (вторая большая перемена). Состав команды - 6 человек от класса.Отв.: классные руководители, учителя физической культуры.Место проведения – фойе первого этажа. | Эстафета на льду «Зимние забавы» (9-е классы)Состав команды – 4 юноши, 4 девушки (от каждого класса).Отв.: классные руководители, учителя физической культуры, педагог-организатор. |

2-я неделя (22.01. - 27.01)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **22 января** | **23 января** | **24 января** | **25 января** | **26 января** | **27 января** |
| Подтягивание:Юноши 9-11 классы (первая большая перемена). Состав команды - 3 человека от класса.Отв.: классные руководители, учителя физической культуры.Место проведения – малый спортивный зал.Подтягивание:- Мальчики 5-6 классы (вторая большая перемена). Состав команды – 3 человека от класса.Отв.: классные руководители, учителя физической культуры.Место проведения – малый спортивный зал. | Лыжная эстафета(11-е классы)Состав команды – 3 юноши, 3 девушки.Отв.: учитель физической культуры Шишкина Т.В. | Соревнования по баскетболу(юноши - 8-е классы)Отв.: учитель физической культуры Лаврентьев В.Д.Лыжная эстафета(4-е классы)Состав команды – 3 мальчика, 3 девочки.Отв.: классные руководители, педагог-организатор. | Лыжная эстафета(6-е классы)Состав команды – 3 мальчика, 3 девочки.Отв.: учителя физической культуры.Зимний спортивный праздник(2-е классы)Состав команды: 5 мальчиков, 5 девочек.Отв.: классные руководители, педагог-организатор. | Подтягивание:Мальчики7-8 классы (первая большая перемена). Состав команды - 3 человека от класса.Место проведения – малый спортивный зал.Отв.: классные руководители, учителя физической культуры.Подтягивание:- Мальчики 3-4 классы (вторая большая перемена). Состав команды – 3 человека от класса.Место проведения – малый спортивный зал.Отв.: классные руководители, учителя физической культуры. | Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»(3-е классы)Отв.: классные руководители, педагог-организатор. |

3-я неделя (29.01. - 03.02.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **29 января** | **30 января** | **31 января** | **1 февраля** | **2 февраля** | **3 февраля** |
| Лыжная эстафета(10-е классы)Состав команды – 3 юноши, 3 девушки.Отв.: учитель физической культуры Лаврентьев В.Д. | Лыжная эстафета(7 -е классы)Состав команды – 3 юноши, 3 девушки.Отв.: учитель физической культуры Лаврентьев В.Д. | Лыжная эстафета(5 -е классы)Состав команды – 3 мальчика, 3 девочки.Отв.: учителя физической культуры. | День подвижных игр(1-е классы)Отв.: ученический парламент, педагог-организатор.Место проведения: большой спортивный зал.Конкурс «А ну-ка парни» | Соревнования по баскетболу(девушки - 8-е классы)Отв.: учитель физической культуры Лаврентьев В.Д.Веселые старты -учащиеся6 классов | Подведение итогов месячника спортивной работы. |

Приложение №2

**РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

|  |
| --- |
| **ПОДТЯГИВАНИЕ** |
| **3-4 КЛАССЫ** |
| 1 место | Баранов Илья (4 «В») |
| 2 место | Фатыхов Булат (4 «Б») |
| 3 место | Гизатуллин Эльвир (4 «А») |
| **5-6 КЛАССЫ** |
| 1 место | Гизатуллин Алмаз (6 «Б») |
| 2 место | Лутфуллин Рустам (5 «В») |
| 3 место | Трухин Данил (5 «Б») |
| **7-8 КЛАССЫ** |
| 1 место | Богданов Илья (7 «Б») |
| 2 место | Тимшин Максим (7 «Б») |
| 3 место | Шишкин Глеб (8 «Б») |
| **9-11 КЛАССЫ** |
| 1 место | Самыгин Даниил (10 «А»)Набиев Расим (10 «А») |
| 2 место | Донских Савелий (9 «Б»)Максимов Кирилл (11 «А»)Хакимзянов Ильнур (11 «А») |
| 3 место | Бариев Айрат (11 «Б») |
| **АРМРЕСТЛИНГ** |
| **3-4 КЛАССЫ** |
| 1 место | Фатыхов Булат (4 «Б») |
| 2 место | Соловьёв Максим (3 «Б») |
| 3 место | Гизатуллин Эльвир (4 «А») |
| **5-6 КЛАССЫ** |
| 1 место | Гизатуллин Алмаз (6 «Б») |
| 2 место | Ушаков Александр (6 «А») |
| 3 место | Свиягин Александр (6 «Б») |
| **7-8 КЛАССЫ** |
| 1 место | Зайцев Иван (8 «А») |
| 2 место | Тимшин Максим (7 «Б») |
| 3 место | Алёшкин Данил (8 «А») |
| **9-11 КЛАССЫ** |
| 1 место | Додин Михаил (11 «Б») |
| 2 место | Перминов Евгений (11 «А») |
| 3 место | Закиров Рамиль (10 «А») |
| **ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА** |
| **3-4 КЛАССЫ** |
| 1 место | 3 «А» |
| 2 место | 4 «Б» |
| 3 место | 3 «Б» |
| **5-6 КЛАССЫ** |
| 1 место | 6 «А» |
| 2 место | 6 «Б» |
| 3 место | 5 «Б» |
| **7-8 КЛАССЫ** |
| 1 место | 8 «А» |
| 2 место | 7 «Б» |
| 3 место | 8 «Б» |
| **9-11 КЛАССЫ** |
| 1 место | 10 «А» |
| 2 место | 11 «Б» |
| 3 место | 11 «А» |
| **ЭСТАФЕТА НА ЛЬДУ «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»** |
| 1 место | Костюнин Павел (9 «А»), Заболотских Артур (9 «А»), Болтухов Никита (9 «Б»), Хайруллина Римма (9 «А»), Исеева Диана (9 «А») |
| 2 место | Зайцев Антон (9 «А»), Фатыхова Алина (9 «Б»), Закиев Руслан (9 «Б»), Ахмедшина Алина (9 «Б»), Козлова Екатерина ( 9 «Б») |
| **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** |
| 1 место | Гизатуллин Ильназ (2 «Б»)Лоншакова Лиана (2 «Б»)Торбеев Максим (3 «В»)Галимуллина Анастасия (3 «А») |
| **ЛЫЖНЫЕ ЭСТАФЕТЫ** |
| 1 место | 11 «А»6 «Б»7 «А»5 «А» |

Приложение №3

**Спортивные соревнования**

**«Папа, мама, я – спортивная семья»**

Для учащихся и родителей 3-х классов

18 марта 2018 года.

Этот школьный праздник можно проводить в течение года или приобщить к какому-то празднику.

В празднике принимают участие мамы, папы и дети.

Праздник проводится в спортивном зале. Участвуют в празднике несколько команд.

Зал украшен разноцветными шарами и плакатами.

**Девиз:** «В здоровом теле – здоровый дух».

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни не только среди детей, но и среди родителей.

**Задачи:**

1. Воспитание чувства коллективизма и уважения к взрослым.

2. Формирование навыков здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

3. Развитие силы, ловкости и выносливости.

**Оборудование:**

1. 6 кубиков.
2. Шары (сколько есть)
3. 24 теннисных мяча, 6 обручей.
4. 6 баскетбольных мячей.
5. Мел, рулетка.
6. 6 слов победа.
7. Эстафета (6 обручей, 12 стоек).
8. 6 паззлов
9. 6 скакалок, 3 мата.

**Ведущий 1:**

Здравствуйте дорогие гости - уважаемые папы, мамы, дети! Мы рады видеть вас на нашем празднике. Сегодня мы проводим спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья!».

**Ведущий 2:**

Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желал познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть: жизнь, здоровье, риск, поиск, победа. На нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные семьи. Поприветствуем родителей дружных спортивных семей.

**Ведущий 1:**

Семья – Гимадиевых

Папа – Рамиль Гусманович

Мама – Галина Анатольевна

Дочь – София

**Ведущий 2:**

Семья – Клиновых

Папа – Алексей Александрович

Мама – Люция Рафисовна

Дочь – Элина

**Ведущий 1:**

Семья – Галимуллиных

Папа – Рустам Рафаилович

Мама – Ираида Витальевна

Дочь – Ляйсан

**Ведущий 2:**

Семья - Заболотских

Папа – Михаил Васильевич

Мама – Елена Пантелеймоновна

Дочь – Василиса

**Ведущий 1:**

Семья – Закировых

Папа – Анис Узбекович

Мама – Гельнира Рахимзяновна

Дочь – Алия

**Ведущий 2:**

Семья – Салиховых

Папа – Дамир Рахимович

Мама – Ирина Александровна

Сын – Руслан

**Ведущий 1:**

Посмотрите на глав семейств – наших пап. Вот они – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно мы узнаем позже. Мы хотим пожелать мужчинам сохранять такую же боевую готовность к участию в школьных делах, которые только выигрывают от их участия.

**Ведущий 2:**

А вот и мамы! Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки в женском троеборье: плита, бег по магазинам, уборка. Мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам в соревнованиях, потому что известно, что семья держится на трех китах – женщина, женщина и еще раз женщина!

**Ведущий 1:**

И наконец, капитаны команд - дети! Это они еще с пеленок долгие годы объединяли своих родителей в дружную команду, ставя перед ней все новые и новые задачи.

**Ведущий 2:**

Для наших участников, зрителей и болельщиков танцевальный номер в исполнении учащихся 3-х классов.

***Танец 3 «А» класс.***

**Ведущий 1:**

В мире нет рецепта лучше – Будь со спортом неразлучен, Проживешь ты до ста лет, Вот и весь секрет.

**Ведущий 2:**

Тот победит в соревнованье Кто меток, ловок и силен, Покажет все свое уменье Кто духом, телом закален.

**Ведущий 1: -**

Эй, команды смелые, Дружные, умелые. На площадку выходите, Силу, ловкость покажите.

**Ведущий 1:**

Сегодня на ваших глазах разыгрываются соревнования самых смелых и решительных, самых находчивых и веселых. – Но неважно, кто станет победителем в нашем, скорее шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания.

**Ведущий 2:**

**Н**астало время представить жюри соревнования – конкурса «Папа, мама, я – спортивная семья!» (представление жюри). Это:

Директор лицея Плишкина Светлана Анатольевна, классные руководители третьих классов: Сабирзянова Гюзелия Галлямутдиновна, Кунгурцева Наталья Петровна, Брюхачева Алевтина Анатольевна, учащийся 11 «А» класса лицея Перминов Евгений. Проводит конкурсы учитель физической культуры Шишкина Тамара Васильевна.

**Ведущий 1:**

И мы объявляем первый конкурс – «Представление команды». В этом конкурсном испытании участники демонстрируют название и девиз своей команды. И первой мы даем слово семье

**Ведущий 2**

Семья - Гимадиевых

**Ведущий 1:**

Семья - Клиновых

**Ведущий 2:**

Семья - Салиховых

**Ведущий 1:**

Семья - Галимуллиных

**Ведущий 2:**

Семья - Заболотских

**Ведущий 1:**

Семья - Закировых

**Ведущий 1:**

Когда идешь на штурм ты эстафеты, Победа нам не очень-то видна. Но всё равно дойдете до победы, Ни пуха вам, спортсмены, ни пера!

**Ведущий 2:**

И мы объявляем конкурс - «Эстафета для команд»**.** По сигналу, папы бегут до кегли, оббегают ее и возвращаются обратно, передают эстафетную палочку маме, мама оббегает кеглю и передает эстафету последнему самому юному участнику команды.

**Ведущий 1:** Попрошу я, вас на старт,На прочность силы испытать.

***Звучит свисток, начинается эстафета.***

**Ведущий 2:**

Следующий конкурсназывается папамамамобиль.. Представим себе, что вся семья пошла в многодневный поход. На пути следования ребенок подвернул ногу. Ему необходима передышка. Задача участников – на сцепленных руках перенести его на определенное расстояние и вернуть на место. Это транспортное средство и называется папамамамобиль. Итак начинаем по сигналу свистка.

***Родители скрещивают руки, сажают ребёнка на руки, бегут до кегли возвращаются обратно***.

***Звучит свисток, начинается эстафета.***

**Ведущий 1:**

  Видим мы со стороны
                 Команды в технике равны
                Взглянуть хотим мы побыстрей
                 Чьи капитаны пошустрей.

Мы объявляем  «Конкурс капитанов».

Приглашаются капитаны команд – дети.

**Ведущий 2:**

Дети – это наша гордость, это наша слава! На переменах происходят постоянные тренировки на ловкость, отвагу, смелость, силу. Посмотрим, упорно ли тренировались наши капитаны. Капитаны команд должны садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто больше лопнет шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета. Да поможет вам ежедневная зарядка, которую вы делаете перед уроками, да помогут вам прыжки, наклоны, приседания. Учителя на уроках не раз говорили: как важно работать не только руками, но и головой.

***На полу разложены шары (количество не ограничено). По свистку конкурс начинается.***

**Ведущий 1:**

Ну-ка папы, выходите! Свою силу покажите!

На виду у всех детей

Поймайте мячик поскорей!

**Ведущий 2:**

Задача участников пап поймать в ведро мячики, которые по очереди бросают мамы. Выигрывает  папа, поймавший  наибольшее количество мячиков.

***Звучит свисток, начинается эстафета.***

**Ведущий 1:**

Пока жюри подводит итоги,  акробатический этюд представляет лауреат межрегионального конкурса «Созвездие», ученица 5 «В» класса Максимова Ульяна.

***Акробатический этюд.***

**Ведущий 2:**

А теперь внимание!Новое соревнование. Испытание для мам - Наших распрекрасных дам. **Ведущий 1:**

Как и знаменитый сказочный путешественник Барон Мюнхаузен летал на ядре,  так и вам придется преодолеть расстояние от линии старта до стены  и обратно зажав мяч между коленями нашим мамам. Побеждает участница, которая пролетит на ядре быстрее всех.

***Звучит свисток, начинается эстафета.***

**Ведущий 2:**

А теперь наш конкурс на самую прыгающую команду.

**Ведущий 1:**

Выбирайпрыжки по нраву - В высоту или в длину, И, толчковой левой, правой,

Рви пространства тишину.

**Ведущий 2:**

Если сильно размахнулся, Оттолкнулся побыстрей, То считай, прыжок удался Ты лети в полет смелей.

**Ведущий 1:**

Команды должны продемонстрировать свои прыжковые способности. От ваших личных результатов будет зависеть успех ваших команд. Прошу все команды выстроится 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 2:** Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать Чтобы было веселее Мяч возьмем мы поскорее.

Наш следующий конкурс -«Ведение баскетбольного мяча».

**Ведущий 1:**

Первые участники команд по очереди ведут баскетбольный мяч, обводят стойки и передают мяч следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

***Звучит свисток, начинается эстафета.***

**Ведущий 2:**

Наши участники – спортивные, выносливые, быстрые. И сейчас пришло время проявить смекалку в конкурсе «Собери паззлы».

***Команды по сигналу свистка собирают паззлы.***

**Ведущий 1:**

Полюбите физкультуру,

Папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете.

**Ведущий 2:**

Занимайся волейболом,

Греблей, плаванием, футболом.

Змеев пестрых запускай,

На коньках зимой гоняй,

Езди на велосипеде

И всегда стремись к победе!

**Ведущий 1:**

Объявляется эстафета «Бег с препятствиями».

***Объясняет Тамара Васильевна.***

***Звучит свисток, начинается эстафета.***

**Ведущий 2:**

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым,

Сильным, смелым,

Физкультурой занимайся

Тренируйся, закаляйся.

**Ведущий 1:**

Мы объявляем конкурс «Семейное многоборье». Здесь каждый член команды может показать свои спортивные способности. Папы – силу в отжимании, мамы – ловкость в прыжках на скакалке, дети - выносливость в поднятии туловища лежа.

**Ведущий 2:**

Итак. Мы приглашаем на линию старта пап.

***Звучит свисток, начинается эстафета.***

**Ведущий 1:**

Ну а теперь, внимание мамы проявят старание.

***Звучит свисток, начинается эстафета.***

**Ведущий 2:**

И завершают многоборье дети, капитаны команд.

***Звучит свисток, начинается эстафета.***

**Ведущий 2:**

**-**Для следующего конкурса в помощь командам мы приглашаем

по 2 человека из групп поддержки.

-Сейчас командам предлагается **из букв собрать слово, имеющее непосредственное отношение к спорту (победа). Это слово – победа.** В этом конкурсе нужен острый глаз, находчивость и быстрота реакции. Два человека из группы поддержки держат натянутый шнур, а команды отыскивают на полу нужные буквы и прищепками зажимают буквы на шнуре. Команда, быстрее всех собравшая слово принесет очки своей команде. Итак, команды просим занять свои места. Внимание, начали...

***Звучит свисток, начинается эстафета.***

**Ведущий 1:**

Внимание! Внимание! Наши семьи - удивительный народ

**Ведущий 2:**

Подошел к завершению наш спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». Поприветствуем еще раз наши дружные, спортивные семьи. Они сегодня показали: собранность, ловкость, ум, настойчивость, находчивость и стремление к победе.

**Ведущий 1:**

Последний вид соревнований,

Мы завершили и сейчас Итог всех наших состязаний, Пусть судьи доведут до нас.

И вот подводим мы итоги,

Какие не были б они, Пускай спортивные дороги Здоровьем полнят ваши дни.

**Ведущий 2:**

И пока наше уважаемое жюри подводит итоги, мы предлагаем сыграть в игру *“Доскажи словечко”*:

**Ведущий 1:**

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна*…(зарядка).*

**-Кто делает по утрам зарядку? Поднимите руки.**

**Ведущий 2:**

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет*…(спорт).*

**- Кто занимается в спортивных секциях? Поднимите руки.**

**Ведущий 1:**

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой*…(велосипед)!*

**- Где можно ездить на велосипеде? Поднимите руки.**

**Ведущий 2:**

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие*…(коньки).*

**- Кто умеет кататься на коньках? Поднимите руки.**

**Ведущий 1:**

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, ***…(тренировка)***

**Ведущий 2:**

Кинешь в речку - он не тонет,

Бьешь о стенку - он не стонет,

Будешь оземь ты кидать,

Станет кверху он летать. ***(мяч)***

**Ведущий 1:**

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На брусках набил я планки.

Где же снег? Готовы*:..****(санки)***

**Ведущий 2:**

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом?.. ***(лыжи).***
**Ведущий 2:**

Мчусь как пуля я вперед,

Лишь поскрипывает лед

И мелькают огоньки.

Кто несет меня*?****(коньки).***

**Ведущий 1:**

А пока жюри зачитывает итоги для вас еще один танцевальный номер

**Жюри зачитывают итоги**

**Ведущий 2:**  Если хотите, поспорьте, Но я скажу, наконец, Кто себя выразил в спорте, Тот молодец, тот молодец!

Бегать, скакать, кувыркаться Каждый обязан уметь: Нужно лишь только собраться И захотеть и захотеть!

**Ведущий 1:**

И конечно, дорогие родители, мы будем надеяться, что встретимся с вами еще не раз в стенах нашего лицея.

**Ведущий 2:**

Спасибо, вам большое за участие, приходите к нам чаще.

**Подведение итогов**
*Результаты соревнования были следующие:*
«Самая сплоченная семья» - Закировых
«Самая находчивая семья» - Заболотских
«Самая быстрая, ловкая, умелая семья» -
Каждой семье можно смело присвоить титул
«Самая дружная семья» Молодцы

1 место – семья Клиновых

2 место – семья Гимадиновых

3 место – семья Салиховых

**Приложение№4**

**Оценочный лист конкурса**

**«Папа, мама, я – спортивная семья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Конкурсы |  |
| Семья | Представление команды | Эстафета для команд | Папамама мобиль | Конкурс капитанов | Поймай мячик в корзину | Полет на ядре | Прыжки | Ведение баскетбольного мяча | Собери паззлы | Бегспрепятствиями | Семейное многоборье | Победа | Всего баллов |
| Кол-во отжиманий | Кол-во прыжков на скакалке  | Кол-во поднятий туловища |
| Гамадиевых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Клиновых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салиховых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Галимул линых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заболотских |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Закировых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение№5**

**Веселые старты.**

Тема спортивного праздника: «О, спорт, ты мир».

Участвуют команды по 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек) в каждой.

Состязание обслуживает судейское жюри, состоящие из учителей и девочек во главе с учителем физкультуры.

Место проведения: Спортивный зал.

**Задачи:** 1.Воспитание чувства коллективизма.

 2.Спосоствовать накоплению двигательного опыта.

 3.Формирование навыка здорового образа жизни.

Торжественное открытие праздника.

Команды входят в спортивный зал и стоятся. Звучит песня «Парни-парни это в ваших силах землю от пожара уберечь».

Учитель физической культуры открывает праздник, говорит, какому дню он посвящен, представляет жюри и желает командам удачи.

Ведущий 1– Нашим командам предстоит померяться силами, показать удаль, сноровку, выносливость, быстроту. Кто же победит? А победит сильнейший.

Всем пожелаю побед и удач,

А проиграешь - не плачь!

Волю свою в кулак собери,

Трудись, тренируйся и снова на конкурс иди.

Конкурс 1. Первый ученик обегает стойку и передает эстафету следующему и т.д. Побеждает команда, которая придет первой.

Ведущий 2: Спорт-это сила, спорт-это жизнь,

И без спорта нам не прожить !

Мы любим спорт по мере сил

На улице и дома

Мы за активный отдых вместе

И это так знакомо.

Конкурс 2. Перед каждой командой ставится по 3 барьера и обруч. Первые ученики начинают эстафету, прыгают через барьеры, пролезают в обруч, обегают стойки и возвращаются обратно, пролезают в обруч, прыгая через барьеры, передают эстафету следующему участнику.

Ведущий 1: В мире нет рецепта лучше-

Будь со спортом не разлучен,

Проживешь ты до ста лет.

Вот и весь секрет !

Конкурс 3. Участники встают в колонну друг за другом, у первый учащихся в руках мяч. По команде мяч передается над головами, последний игрок получает мяч и бежит к капитану, встает перед ним и снова передает мяч над головой и т.д. Конкурс заканчивается, когда капитаны команд оказываются снова впереди.

Ведущий 2: Мы физкультурой занимались

Чтоб стал железным организм

И чтобы в железном теле мускулы твердели

Конкурс 4. Первому ученику дают, он бежит обегает стойку и передает обруч следующему игроку и т.д. Побеждает команда, которая придет первой.

Ведущий 1: В борьбе закаляется крепкая воля,

И надо всем верить в успех.

Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,

Пусть примет наш добрый совет:

Получше, надежней дружить с физкультурой,

Тогда непременно придет к вам успех!

Конкурс 5. Первым ученикам дают по два мяча, они катят мячи до стойки и обратно. Передают мячи следующим и т.д.

Ведущий 2: Будем вместе мы играть,

Бегать, прыгать и скакать,

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

Конкурс 6. Командам дают пазлы, по команде начинают собирать ( 5 минут)

Ведущий 1: Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться.

Конкурс 7. Помощники держат обручи. Первые ученики бегут, пролазят в обручи и передают эстафету следующему и т.д. Побеждает команда, которая придет первой.

Ведущий 2: Вот отличная картинка

Вы как гибкая пружинка.

Пусть не сразу все дается

Поработать вам придется.

Конкурс 8. Первые ученики прыгают чертится линия, следующий игрок прыгает с этой линии т.д.

Ведущий 1: Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно.

Победить нам очень нужно.

Конкурс 9. Первым ученикам дают по баскетбольному мячу. Они ведут мяч, обводят стойки и передают мяч следующему игроку и т.д

Ведущий 2- И без всякого сомнения

Есть хорошее решенье-

Бег полезен и игра

Занимайся детвора !

Конкурс 10. Первые ученики бегут до стойки, обегают ее и берут за руку следующего игрока, бегут вдвоем и т.д. пока вся команда не соберется вместе. При беге руки нельзя разрывать.

Ведущий 1. В нашем бурном веке, в нашем трудном веке

Никому без спорта не прожить вовек.

Чемпион таится в каждом человеке,

Надо, чтобы в это верил человек.

Жюри подводят итоги. Команда, набравшая большее количество баллов, награждается грамотой победителя. Вторая команда получает грамоту участника.

Ведущий 2. Всем спасибо за поддержку

И, до новых встреч,

Всем, удачи и здоровья.

Под аплодисменты команды выходят из спортзала.

**Первое место заняла команда 6а класса.**

 **Приложение № 6**

****