

**МБОУ «Берёзовская средняя общеобразовательная школа имени
С.Н.Климова».**

**ОТКРЫТОЕ СПОРТИВНОЕ
МЕРОПРИЯТИЕ В ДЕНЬ ЗНАНИЙ:
«МАМА, ПАПА, Я - СПОРТИВНАЯ
СЕМЬЯ».**

**УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ:
ВЕРВЕЙКО СЕРГЕЙ
ГРИГОРЬЕВИЧ
1-2 класс.**

**БЕРЁЗОВКА
2014**

ЦЕЛЬ:

1. Всестороннее физическое совершенство с использованием элементов лёгкой атлетики, гимнастики и спортивных игр.
2. Повышение функциональной выносливости организма.

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты.
2. Приобщение к занятиям физической культурой детей и взрослых.
3. Воспитание чувства коллективизма, силы воли, терпения.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Флажки, теннисные мячи, скакалки, стойки, верёвки, гимнастические скамейки, баскетбольные и волейбольные мячи, корзины, мешки, гимнастические маты.

1-этап – линейная эстафета с бегом

Участники выстраиваются в колонны по одному (с чередованием детей и взрослых) перед лицевой линией волейбольной площадки. Начинают эстафету капитаны команд. По сигналу судьи они с высокого старта бегут к флажкам, оббегают их, возвращаются к своей команде, передают эстафету, касаясь рукой ладони следующего участника, и становятся в конец своих колонн. Когда последний участник совершит перебежку и коснется ладони капитана команды, оказавшегося вновь во главе колонны, тот быстро поднимает вверх обе руки, сигнализируя судьям, что эстафета закончена. Выигрывает команда, первой (без нарушения правил) закончившая эстафету.

Дополнительные правила.

1. Очередной участник может стартовать лишь после того, как участник, закончивший перебежку, коснется рукой его ладони.
2. Участник, заканчивающий бег, должен подбегать к следующему с левой стороны и касаться его правой ладони правой рукой.
3. После старта очередных участников следующие участники команды занимают их места перед линией старта.
4. Касаться флажков запрещается. За ошибки можно зачислять штрафные баллы (это правило касается и всех остальных этапов конкурса).

2-этап – линейная эстафета с бегом (парами)

Условия соревнований те же, только участники выполняют перебежки в парах, взявшись за руки. Подбегать к следующей паре своей команды надо тоже с левой стороны. Любой участник в паре касается ладони одного из участников следующей пары.

3-этап – эстафета метателей

На торцевой стене зала, на высоте 2,5 м размечают три разноцветных мишени (диаметром 1 м): зеленую – N1, желтую – N2, синюю – N3. Команды строятся в колонны по одному (каждая против своей мишени) на расстоянии 9 м от стены. Капитаны команд получают по три теннисных мяча: одна команда – белые мячи с цифрой 1, вторая – желтые с цифрой 2, третья – пятнистые с цифрой 3. Цифры на мячах крупно написаны шариковой ручкой или фломастером.

Капитаны команд с мячами становятся перед линией метания. Их родители располагаются сбоку от них (справа или слева), но так, чтобы не мешать метателям. По сигналу капитаны метают в мишень поочередно все три мяча. За каждое точное попадание команде начисляют 1 очко. Родители подбирают отскочившие от стены мячи и передают их вторым участникам команд, которые без предварительного сигнала выполняют те же задания. Когда метания закончат все школьники, в той же последовательности мячи метают их родители (без предварительного сигнала), а ребята подбирают мячи. Побеждает команда, раньше других закончившая метание и набравшая большее количество очков.

Дополнительные правила:

1. Участники, закончившие метание и собравшие все мячи, становятся в конец своей колонны.

2. Подбирать и передавать следующему участнику можно только мячи с цифрой своей команды.
3. Мяч, отскочивший от стены, можно останавливать любой частью тела (рукой, ногой, туловищем, головой).
4. Участникам, стоящим в колоннах и ждущим своей очереди, запрещается касаться мячей после отскока их от стены и помогать таким образом партнёрам, подбирающим мяч.

4 – этап – прыгуны

На дорожке шириной 1 м размечены поперечные полосы. Ширина полос, с которых прыгун отталкивается и на которые приземляется, остаётся одной и той же – 60 см, а вот ширина полос, через которые надо перепрыгнуть, все время увеличивается – от 60 до 140 см. Игроки поочередно становятся у первой полосы и выполняют прыжки толчком обеих ног (всего 7 прыжков), стараясь не наступать на линии полос. После каждого прыжка на очередной полосе для отталкивания можно остановиться и немного отдохнуть. За удачные прыжки участники получают очки – от 1 до 7, в зависимости от ширины перепрыгиваемой полосы. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

5 – этап – пробегание под вращающейся скакалкой

Команды выстраиваются в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12 м от команд ассистенты (по два человека на команду) начинают вращать длинные скакалки. Все участники команд по очереди (вначале дети, затем родители) должны добежать до ассистентов и пробежать под вращающейся скакалкой. Те, кому это удаётся сделать без ошибок, получают 1 очко. Участник, задевший скакалку или остановившийся перед ней, очков своей команде не приносит.

После индивидуального выполнения этого этапа участники выполняют его в парах, взявшись за руки (родители детьми), по тем же правилам. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

6 – этап – эстафета прыгунов

Участники строятся парами (родители со своими детьми) в три колонны перед линией старта. Стоящие впереди капитаны держат в руках по сложенной верёвке длиной 3 м. В 12 м от линии старта (напротив каждой команды) ставится по одному флажку или стойке. Точно посередине этого расстояния размечают полосу шириной 1,5 м.

По сигналу капитаны команд начинают бег с верёвкой в руках: перепрыгивают через размеченную полосу, оббегают флажок, на обратном пути вновь перепрыгивают через полосу и возвращаются к своим колоннам. После этого капитаны передают один конец верёвки своим родителям и натягивают её на высоте 50 – 60 см над линией старта. Остальные участники команд, нарушив построение, отходят на несколько шагов назад и поочередно с разбега (один справа, другой слева) прыгают через верёвку способом «перешагивание».

Когда все участники закончат прыжки, команда вновь строится в колонны парами, и упражнение выполняют вторые, третьи номера и т.д., пока верёвку

вновь не получит капитан команды. Он тут же поднимает её вверх, сигнализируя, таким образом, об окончании эстафеты. Побеждает команда, быстрее других и без ошибок закончившая эстафету.

7 – этап – передача мячей

В зале устанавливаются три гимнастических скамейки. Участники каждой команды садятся на свою скамейку (спиной к жюри и зрителям). Капитаны команд получают по одному баскетбольному или волейбольному мячу. По сигналу участники передают мяч за спиной обеими руками, рядом сидящему партнёру. Когда мяч приходит к последнему участнику (по счету 14-ому), тот быстро встаёт с мячом в руках, обегает скамейку, садится перед капитаном, и передача мяча возобновляется. Если участник роняет мяч, он должен быстро встать, поднять мяч и сесть на своё место. После этого передача мяча продолжается – до тех пор, пока капитан и все остальные участники не окажутся на своих первоначальных местах. Капитан, выполнивший перебежку, садится на скамейку и поднимает мяч вверх. Побеждает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

8-этап – меткие снайперы

Команды строятся в колонны по одному. В каждой команде один участник (мужчина) выходит из колонны, сажает на плечи ребёнка из своей команды и становится лицом к колонне (на расстоянии 5 м от неё). Участнику, находящемуся на «втором этаже», дают корзину (можно пластмассовую), а команде – один баскетбольный мяч. По сигналу игроки поочередно начинают выполнять броски мяча в корзину (за каждое попадание даётся 1 очко). Команда, раньше других закончившая этот этап и забросившая большее количество мячей, становится победительницей.

Дополнительные правила.

1. Участнику, находящемуся на «втором этаже», разрешается передвигать корзину влево, вправо, вперёд, назад, способствуя попаданию в неё мяча.
2. Взрослому участнику, держащему его на плечах, запрещается подходить к своей команде ближе чем на 5 м, однако он может передвигаться в разные стороны.
3. При выполнении бросков нельзя заступать за 5-метровую линию. В случае заступа бросок не засчитывается и очки команде не засчитываются.

9- этап – полоса препятствий.

Команды строятся в колонны по одному. В зале оборудуют небольшую полосу препятствий: 1) гладкий бег 6 м; 2) кувырок вперёд на гимнастическом мате; 3) бег 2 м; 4) преодоление гимнастической скамейки в длину, лёжа на животе, перехватывая края скамейки одновременно обеими руками и подтягивая туловище; 5) бег 2-м; 6) пролезание сквозь длинный мешок; 7) гладкий бег к месту старта. Начинают эстафету капитаны команд. После финиша капитана полосу препятствий преодолевают все остальные участники команды. Побеждает команда, быстрее и без ошибок закончившая преодоление полосы препятствий.

Дополнительные правила.

1. Нельзя стартовать, пока линию финиша не пересечёт предыдущий участник.
2. У мешка каждой команды находится ассистент, следящий за правильностью преодоления препятствий и помогающий участникам быстрее влезть в мешок, разворачивая его.

10-этап- «паровозик»

Команды выстраиваются парами в колонны у линии старта. По длине зала (через каждые 6 м) напротив каждой команды устанавливают три стойки. По сигналу от каждой команды стартует одна «семейная» пара (взрослый и ребёнок) взявшись за руки. Необходимо пробежать «змейкой» между всеми стойками, обогнуть последнюю стойку и по прямой возвратиться к линии старта. Здесь бегущие в первой паре берут за руки участников второй пары, и теперь уже все четверо преодолевают дистанцию. И так до тех пор пока «паровозик» не составят все семь пар команды. За касание стоек, разрыв «паровозика», досрочный старт участников начисляют штрафные очки.

Побеждает команда, первой вернувшаяся в полном составе на линию старта.

После каждого этапа жюри подсчитывает очки и сообщает информацию о ходе конкурса зрителям и участникам. По завершении последнего этапа жюри объявляет окончательные результаты и команду – победительницу.