

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7» города Белгорода

Методическая разработка  
внеурочного мероприятия по физической культуре  
в школе  
Программа праздника  
«Папа, мама, я – спортивная семья»

Выполнила: учитель физической культуры  
Высшей квалификационной категории  
Золотарева Анжела Михайловна

г. Белгород 2016

## Аннотация.

Методическая статья сценария праздника «Папа, мама, я - спортивная семья» посвящена проблеме приобщения всех и каждого к двигательной активности, приобщения к спорту, развития спортивных качеств, жизненной необходимости и потребности, популяризации здорового образа жизни. Программа праздника показывает, что в современных условиях, каждый родитель обязан принимать участие, в спортивной жизни ребенка, так, как это способствует развитию двигательных способностей и позволяет самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта для развития двигательных качеств и даже повышению спортивных результатов. Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» - это красивое, красочное музыкально-танцевальное шоу, с мячами, лентами, шарами, флажками, костюмированным спортивным представлением, выступлением группы кудо, а также воспитания здорового образа жизни, развития двигательных качеств.

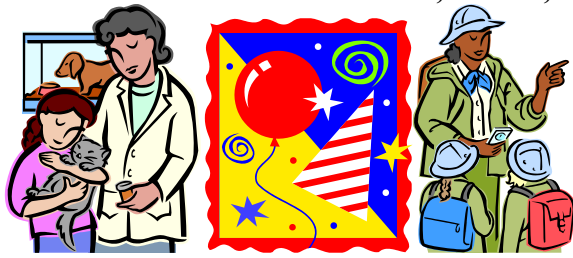
## Введение

Программа праздника «Папа, мама, я – спортивная семья» продиктована необходимостью повышения двигательной активности, так как в современной жизни это уровень снижен до предела. А физкультурные праздники – это составная часть всей физкультурно-оздоровительной работы в школе, поэтому – это первый шаг на пути повышения двигательной активности.

**Цель праздника** показать, как активизируется уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействия физических упражнений на все органы и системы человеческого организма.

**Задача праздника** «Папа, мама, я – спортивная семья» показать, как развиваются индивидуальные двигательные способности, повышается уровень физической подготовки у тех, кто формирует правильную осанку и правильное дыхание, снижает утомляемость, улучшает самочувствие, организует и дисциплинирует детей. В этом и заключается **актуальность проблемы**.

## Сценарий праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»!



Приглашение болельщиков.....

Вход семей в спортивный зал под звуки спортивного марша!

Общее построение, приветствие семей.

Слово ведущего: (представление родителей, представление судей, представление администрации школы).

Напутственное слово завуча школы, директора школы.

Ведущий: «Мы желаем вам успехов, не унывать и побеждать!»

Обращение к директору: «Позвольте открыть наше спортивное мероприятие»!

Гимн. Право поднять флаг Российской Федерации предоставляется семье Ямцинских.

Смирно, равнение на флаг РФ. Вольно!

А сейчас вы уважаемые семьи займете свои места:

На красную скамейку отправляются семьи .....

На синюю скамейку отправляются семьи:.....

Название команд. Семьи, которые расположились на красной скамейке будут называться командой «Смелые».

Семьи, которые расположились на синей скамейке, будут называться командой «Отважные».

Давайте поаплодируем командам!!!

А пока семьи удобнее располагаются на своих местах, наши соревнования открывает группа ку-доистов под руководством президента Федерации Ку-до по Белгородской области, мастера 3 дана Владимира Сена!

Встречаем группу дружными аплодисментами!

Выступление группы под муз сопровождение.

Большое спасибо!!!

А сейчас приступаем к соревнованиям, семьи готовы?

### 1-я эстафета

«Полоса препятствий».

Задание: По сигналу 1-й участник начинает эстафету, необходимо подбежать к скамейке проползти по ней, затем пролезть в тоннель, пролезть в обруч, оббежать стойку и вернуться бегом к своей команде, передать эстафету у фишки следующему рукой.

Подведение итогов эстафеты.

### 2-я эстафета.

«Транспортировка раненого».

Задание: Папа и мама делают замок руками, ребенок усаживается им на руки с рюкзаком. Семья движется до обруча, ребенок собирает в рюкзак мячи, дальше

семья движется до стойки, обходят ее и возвращаются к команде , передают рюкзак. Транспортировку начинает другая семья.

Подведение итогов эстафеты.

А сейчас проигравшая команда соберитесь.

И команды отдохните , а также посмотрите выступление ученицы 5в класса Мусиной Анастасии , занимающейся в спортивном комплексе С.Хоркиной.

Встречаем аплодисментами. Спасибо!

Ну а мы продолжаем наши соревнования, вы немного отдохнули, теперь пора и продолжить соревнования!

### **3-я эстафета.**

«Бег на трех ногах».

Задание: соревнования для пап и мам, вот мы и посмотрим, какая взаимопомощь бывает в семьях. Команды получают по 1 шнурку.

По сигналу родители завязывают ноги и двигаются до стойки и обратно.

Развязав шнурок, они передают его другой семье и отдыхают.



Подведение итогов эстафеты.

### **4-я эстафета.**

«Хоккеисты».

Задание: Расставлены стойки, семьям выдаются клюшки и мяч, ведение клюшкой мяч змейкой, обвести последнюю стойку и вести мяч змейкой обратно, у линии следующему передать клюшку и мяч.

Подведение итогов эстафеты.

### **5-я эстафета.**

«Паровозик».

Задание: Все семьи выстраиваются в колонну. Берутся друг за друга за пояс и по сигналу двигаются вперед, необходимо оббежать стойку и вернуться обратно, стать как первоначально. Самое главное, чтобы «паровозик» не разорвался.

Подведение итогов эстафеты.

### **6-я эстафета.**

«Переноска воды».

Задание: Из одного ведра необходимо аккуратно перенести воду в ложку в другое ведро и как можно меньше воды разлить.

Подведение итогов эстафеты.

А сейчас у нас конкурс для всех мам. Мамы пожалуйста готовьтесь, вы сейчас покажите, как вы умеете прыгать на скакалке.

### **Конкурс №7.**

«Прыжки на скакалке».

Задание: Вращается скакалка и каждая мама должна выполнить максимальное количество прыжков через вращающуюся скакалку.

Подведение итогов конкурса.

### Конкурс №8.

Конкурс для пап. «Мяч в ворота»

Забивания мяча в ворота из 3-попыток , кол-во попаданий.

Подведение итогов конкурса. Выступление группы «Ритм». Встречаем!

Спасибо! Продолжаем состязания! А сейчас конкурс для наших сокровищ-детей!

### Конкурс №9.

На разные линии кладется по 4 шара. Дети занимают позицию возле своего шарика. По сигналу они должны раздавить шарик, кто последний, тот и проиграл. Подведение итогов конкурса.

И ,наконец заключительный конкурс, последний, может решающий все!

### Конкурс №10.

«Перетяжка каната».

Задание: Команды строятся на две противоположные стороны. Берутся руками за канат. По сигналу начинают тянуть на себя, в свою сторону. Чья семья перетянула за флажок , та и победила.

Подведение итогов конкурса.

Подсчет баллов, подведение итогов.

Команда «Смелые» набрала ----- баллов! Давайте поаплодируем команде «Смелым »!

Команда «Отважные» набрала ----- баллов! Давайте поаплодируем команде «Отважным »!

Итак, сегодня победила команда «-----»! Они заняли 1 место! Ура!

Аплодисменты! А вот команда ----- была чуть слабее, и немного не хватило им до победы, они заняли 2 место, но вы все же молодцы! Главное участие!

Верно? А еще мы вас обрадуем ! Наша задача выбрать среди вас самую смелую и отважную семью, которая будет участвовать за честь нашей школы на городском конкурсе «Папа, мама, я – спортивная семья»!

Награждение каждой семьи за активное участие в соревнованиях почетными грамотами и сладкими призами.

Выбор лучшей семьи, а также выставить семью на городской конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья»!

Выявление лучшей семьи, по мнению жюри и по мнению болельщиков.

**Ведущий:** Желаем вам, чтобы физическая культура стала вашим неизменным спутником жизни, чтобы физические упражнения стали естественной потребностью в вашей жизни и чтобы вы, уважаемые родители, стали нашими союзниками в формировании у ребенка интереса и любви к культуре физической, к занятиям физическими упражнениями.

Поздравление команд тортами. Прощание с семьями.

Уход из зала под спортивный гимн Фабрики звезд.

До новых встреч!!!!



