**ВНЕКЛАССНОЕ**

**Спортивно-оздоровительное мероприятие**

**для учащихся 5 класса**

**«Мама, папа, я – спортивная семья!»**

Цели и задачи:

* массового привлечения школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* пропаганды здорового образа жизни и укрепления здоровья школьников;
* разнообразить свободный досуг детей увлекательными играми и состязаниями, ненавязчиво привлечь их к более активному отдыху;
* вовлечение детей и их родителей в двигательную деятельность;
* укрепление межпредметных связей.

Оборудование:

Доска, 2 мешка, мела, фишки 6 штук, 2 обруча, 2 мяча, 2 скакалки, 2 ручки, 2 самоката, 2 скейтборда, 2 листка для 11 конкурса, 2 плотных шарфа, канат.

**СЦЕНАРИЙ**

Зал украшен плакатами, флагами и шарами.

Ведущий:

Здравствуйте, мальчики и девочки,

Здравствуйте, бабушки и дедушки,

Здравствуйте, папы и мамы!

Мы рады приветствовать Вас на нашем празднике.

Звучит марш, под аплодисменты болельщиков входят команды участники соревнований.

Ведущий предоставляет судейскую коллегию.

Слово для поздравления предоставляется главному судье соревнований.

Ведущий:

Нас спортивную площадку

Приглашаем Вас сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Дети! Слушайте сейчас

Олимпийский мой наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире,

Места нет у нас задире.

Маленьких не обижать

Что же можем начинать!

1. ***Приветствие:*** каждая из команд защищает свою эмблему девизом и обращается с кратким приветствием к сопернику.

Жюри и все присутствующие познакомились с эмблемами, девизами и приветствиями команд.

***2. Личное знакомство:*** Осталась самая малость: каждый член команды теперь должен лично представиться. Сделать это он должен следующим образом: обе команды в полном составе выходят к стартовой дорожке. Впереди, приблизительно в метрах пятнадцати, стоит импровизированная гора «доска». На ней надпись: «Здесь были…» Далее пространство поделено чертой.

Командам выдается по мешку. По сигналу первые члены команды должны залезть в свой мешок и допрыгать до «горы». Не вылезая из мешка, мелом или фломастером, заранее уже приготовленным и находящимся там же, написать в отведенной графе свое имя, например: «Коля». Далее, оставив там же мелок, соревнующийся должен развернуться и быстро доскакать в мешке до своей команды, вылезти из мешка и передать его следующему игроку. Тот влезает в мешок и скачет в нем к «горе», пишет свое имя и возвращается тем же способом…

Побеждает та команда, которая первой завершит «процедуру личного представления».

Пока жюри подводит итоги первых двух этапов соревнования, ведущий загадывает каждой команде загадки, что может заполнить паузу.

***Загадки команде « »:***

**1.** Как на языке спортсменов будет называться начало спортивных соревнований? ***(Старт.)***

**2**. Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем*…* ***(Велосипед.)***

**3.** Мы – проворные сестрицы,

Быстро бегать мастерицы.

В дождь – лежим,

В снег – бежим,

Уж такой у нас режим… ***(Лыжи.)***

***Загадки команде « »:***

**1.** Как на языке спортсменов называется конец спортивных соревнований? ***(Финиш.)***

**2.** Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих,

Что за кони у меня? ***(Коньки.)***

**3.** Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ... ***(Стадион.)***

Ведущий предоставляет слово жюри.

Жюри озвучивает итоги предыдущих двух заданий.

1. **«Ведение мяча».** До ориентира выполняется ведение мяча с обводкой препятствий, назад к команде возвращаемся по прямой с мячом в руках.
2. **«Сквозь обруч».** Вся команда поочередно друг за другом проходит сквозь обруч до ориентира. У ориентира команда ждет последнего участника и все, взявшись за руки, возвращаются обратно к стартовой линии. Выигравшей считается команда первая, пришедшая на стартовую линию и первой построившейся.

Жюри озвучивает итоги предыдущих двух заданий и подводит итог всех конкурсов.

1. ***«Мячики-скакалки»*** – задание заключается в следующем: впереди стоящие игроки команд по сигналу должны допрыгать с мячиком, зажатым щиколотками ног, до финиша; поменять мяч на прыгалку и вернуться к команде, передвигаясь прыжками через прыгалку. Следующие игроки команд принимают эстафету и прыгают до финиша через скакалку. Далее меняют ее на мяч и возвращаются с мячом, зажатым между щиколоток. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

Ведущий подает сигнал началу соревнования четверостишием, последние слова которого означают начало старта:

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем мы с тобой играть

В мяч веселый, озорной,

Покатились же, не стой!..

1. **«Держи - беги».** Передача мяча двумя руками над головой, последний участник с мячом прибегает, и становиться впереди первого и так вся команда. Выигрывает команда первая выполнившая задание.

*Нарушение*: при передаче мяч должен касаться рук каждого участника.

Жюри озвучивает итоги предыдущих двух заданий.

7. «**Конкурс капитанов»** заключается в следующем: пока остальные члены команд отдыхают от утомительного забега, капитаны готовятся к новому виду состязания.

Каждый капитан вытягивает листок с загадками и по 2 примера (по 6 загадок для каждого капитана).Учитывается скорость отгадывания, правильность ответов. Проигрывает тот, кто добьется наименьшего результата в данном виде состязания. За каждый ответ команда получает по 1 баллу.

8. **«Гонки на самокатах».** Объезжаем препятствия до ориентира и также возвращаемся обратно. И так задание выполняет вся команда. Выигравшей считается команда первая выполнившая задание.

Жюри озвучивает итоги предыдущих двух заданий и подводит итог всех конкурсов.

9**. «С мячом в парах».** Пара зажав мяч между игроками (на уровне груди или живота) по прямой добегают до ориентира, обратно возвращаются с мячом в руках к команде. Задание считается выполненным, когда этап пройдет вся команда.

10. **«Гонка на скейтбордах».** Один участник, стоя на скейтборде и держит за руки двух участников, которые находятся с право и слево от него. Задача команды – не упав со скейтборда докатить по прямой до ориентира, объезжая его и также вернуться к команде и передать скейтборд следующей тройке для выполнения задания.

Жюри озвучивает итоги предыдущих двух заданий.

11. **«Перетягивание каната».** Каждая команда старается перетянуть канат на свою сторону.

12. **«Игра - аттракцион».** Один человек от команды с закрытыми глазами на листке бумаги рисует Елочку. Выигрывает команда, у которой, по мнению судейской коллегии рисунок красивее.

Пока жюри подсчитывают баллы, болельщикам ведущий задает вопросы. За каждый верный ответ, команде за которую они болели, присуждается 1 балл.

Жюри озвучивает итоги предыдущих двух заданий, подводит итог всего мероприятия, озвучивают победителей «Мама, папа, я – спортивная семья!»

Далее проходит торжественное награждение команд.

**ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!!!!!!**

**Загадки для капитанов:**

1. Под соснами, под елками лежит мешок с иголками……..(ежик)
2. Сидит девица в темнице, а коса на улице……..(морковь)
3. Без крыльев летят, без ног бегут, без парусов плывут……(облака)
4. Два кольца, два конца, а посередине гвоздик …………(ножницы)
5. Без рук, без ног, а в дом не пускает ……….(замок)
6. В огороде он стоит, во все стороны глядит

Одет как человек, охраняет урожай, и ворон пугает……..(пугало)

1. Пьет из миски молоко, ночью бродит далеко

Мышку съест и жмуриться, ласковая…….. курица????? (кошка)

1. Он красив и голосист, хвост как радуга цветист

Обожает утром петь, на забор вскочив……… медведь??? (петух)

1. Хвостик тоненький крючком, роет землю пятачком

В лужу лезет снова толстая ……… корова????? (свинья)

1. Он не слон, не лев, не птица, он в реке живет весь год,

Крокодила не боится, это толстый …….. (бегемот)

1. Стоит птица рыболов, в клюве – весь его улов,

Клюв отвислый как карман, это птица ………(пеликан)

1. Я ползу – мой дом со мной, он тяжелый костяной.

Но зато не знаю страха, мое имя …….(черепаха)

3. Сложи числа по указанному пути:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | 12 | 23 |
| 14 | 2 | 21 |
| 31 | 13 | 22 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | 12 | 23 |
| 14 | 2 | 21 |
| 31 | 13 | 22 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | 12 | 23 |
| 14 | 2 | 21 |
| 31 | 13 | 22 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | 12 | 23 |
| 14 | 2 | 21 |
| 31 | 13 | 22 |

Вопросы для конкурса капитанов. Распечатать, разрезать, перемешать перед конкурсом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Под соснами, под елками лежит  мешок с иголками? | Сидит девица в темнице, а коса на улице | Без крыльев летят, без ног бегут, без парусов плывут | Два кольца, два конца, а посередине гвоздик |
| Пьет из миски молоко, ночью бродит далеко  Мышку съест и жмуриться, ласковая…….. курица????? | Без рук, без ног, а в дом не пускает | В огороде он стоит, во все стороны глядит  Одет как человек, охраняет урожай, и ворон пугает | Я ползу – мой дом со мной, он тяжелый костяной.  Но зато не знаю страха, мое имя ……. |
| Он не слон, не лев, не птица, он в реке живет весь год,  Крокодила не боится, это толстый ……. | Он красив и голосист, хвост как радуга цветист  Обожает утром петь, на забор вскочив……… медведь??? | Хвостик тоненький крючком, роет землю пятачком  В лужу лезет снова толстая ……… корова????? | Стоит птица рыболов, в клюве – весь его улов,  Клюв отвислый как карман, это птица ……… |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 47 | 56 | 28 | 68 |

**ОМАНДЫ**

**1**