

**«Спортивный марафон»
МОУ СОШ с. Языково
Благоварского района
Республики Башкортостан.
Республиканская Акция
«Спорт вместо наркотиков»**

Разработала и провела
учитель физвоспитания
МОУ СОШ с. Языково
Носкова З.В.

Спортивный Марафон.

Тема: Взаимодействие семьи и школы в области физического воспитания школьников в борьбе за здоровый образ жизни.

Цели и задачи:

- Популяризация занятий физической культурой и спортом
- развитие интереса к совместным занятиям спортом в семье, к здоровому образу жизни.
- привлечение родителей и учителей к спортивной жизни школы

Место проведения: спортивный зал МОУ СЛШ с. Языково

Дата проведения: 23 ноября 2006г.

Участники соревнований: учащиеся 5-х-- 11-х классов, учителя, родители учащихся 5-х, 8-х классов

Программа дня «Спорт против наркотиков»

Торжественное построение

I. Массовые забеги на дистанцию 1000 м — учащиеся 5-11-х классов — 12⁰⁰ ч.

II. Открытие «Спортивного марафона» -14⁰⁰ ч.

III. Встреча по волейболу между учителями мужчинами и сборной школы — юноши — 14³⁰ч.

IV. Встреча по волейболу между учителями женщинами и сборной школы — девушки -15³⁰ ч.

V. Встреча по волейболу между родителями и учащимися 8а класса — 16³⁰ ч.

VI. Соревнования «Папа, мама, я — спортивная семья» — 17³⁰ ч.

VII. Награждение участников соревнований — 18³⁰ ч.

VIII. Закрытие «Спортивного Марафона» — 19⁰⁰ ч.

Звучит сигнал («фанфары»), возвещающий начало спортивного марафона.

Под звуки спортивного марша в зал, празднично украшенный и заполненный зрителями и гостями праздника, входят спортсмены с флагами, проходят строевым маршем по периметру зала и останавливаются образуя импровизированную арену (полукруг).

На «арену» выбегают старшеклассницы и выполняют комплекс ритмической гимнастики (5-7 мин).

Гимнастки, за ними спортсмены с флагами проходят по периметру и выходят из зала.

Ведущий: Приглашает в зал участников соревнований. Под маршевую музыку в зал входят сборные команды школы по волейболу: учителей, учащихся и родителей - выстраиваются в 2 шеренги по длинной стороне зала.

Ведущий: Объявляет о начале соревнований и предоставляет слово директору школы.

Директор: Поздравляет всех участников, желает...

Ведущий: Предлагает капитанам команд поднять флаг соревнований, под звуки гимна РБ флаг соревнований поднят.

Ведущий: объявляет программу «Спортивного марафона».

1. Встреча по волейболу между учителями - мужчинами и сборной школы юношей.
2. Встреча по волейболу между учителями - женщинами и сборной школы девушек.
3. Встреча по волейболу между родителями и учащимися 8а класса
4. Соревнование «Папа, мама, я — спортивная семья»
5. Награждение.

Ведущий: объявляет о начале встречи по волейболу между мужчинами и юношами.

Игра ведется по правилам соревнований по волейболу, и заканчивается дружеским рукопожатием.

В перерыве между играми в центре зала выступают гимнастки с акробатическими упражнениями (7-10 мин).

Затем объявляется встреча по волейболу между учителями - женщинами и девушками 10-х — 11-х классов - сборной школы по волейболу.

По окончанию матча в центре зала выступают мальчики гимнасты с акробатическими пирамидами (10-12 мин).

На волейбольную площадку выходят смешанные команды родителей и учащихся 8-го класса, игра проходит по правилам соревнований из трех партий и завершается рукопожатием.

Ведущий: объявляет показательное выступление учащихся 8-х классов — «Спортивный танец».

В зал приглашаются семейные команды для участия в соревнованиях «Папа, мама, я — спортивная семья».

Под звуки марша и аплодисменты зрителей в зал входят 6 команд из родителей и учащихся 5-го класса.

Ведущий: представляет участников соревнований и судейскую бригаду, в состав которой входят — директор школы, учителя и родители.

Соревнования начались:

I этап — ОРУ — обще-развивающие упражнения. (оценивается по 5-ти бальной системе)

II этап — Эстафета. По сигналу первый участник (ребенок) бежит с ведением баскетбольного мяча, кидает мяч в щит, возвращается бегом и передает мяч маме. Она выполняет тоже и передает папе. (оценивается по скорости выполнения)

III этап — **ребенок** сидя на мяче, прыгает до стойки, возвращается бегом и передает мяч; **мама**, зажав мяч между ног прыгает до стойки, возвращается бегом и передает мяч; **папа**, в упоре сидя — сзади ложит мяч на живот и передвигается в таком положении до стойки, возвращается бегом. (оценивается скорость выполнения)

IV этап — эстафета с тремя баскетбольными мячами. Все участники держа в руках мячи поочередно обегает стойки расположенные в 15 метрах от линии старта. (скорость выполнения)

V этап — конкурс мам. За 30 секунд надо выполнить наибольшее количество прыжков через скакалку.

VI этап — эстафета «2 мяча в обруче». Члены команды поочередно прокатывают мячи внутри обруча по полу до стойки и обратно. Мячи руками брать нельзя — только обручем. (скорость выполнения)

VII этап — эстафета с прыжками через скакалку. Участники соревнований, прыгая через скакалку, оббегают стойки и возвращаются назад.

VIII этап — конкурс пап. Штангу весом 30 - 40 кг за 30 секунд надо поднять наибольшее количество раз.

IX этап — эстафета «Дружная семья».

Папа бежит спиной вперед — оббегает стойку, возвращается бегом, берет за руку маму — бегут вдвоем, оббегают стойку, возвращаются, сажают ребенка между собой на сцепленные руки и бегом несут до стойки и обратно.

X этап — конкурс капитанов (детей).

Родители крутят длинный экспандер, ребенок за 30 секунд должен сделать наибольшее количество прыжков через него.

XI этап — эстафета «хоккеисты». Члены команды поочередно хоккейной клюшкой обводят мяч вокруг стоек. (скорость выполнения)

Соревнования завершены, судейская бригада подсчитывает очки.

Ведущий: объявляет общее построение всех участников спортивного фестиваля

Награждение. Победителям соревнований «Папа, мама, я — спортивная семья» и соревнований по волейболу вручаются грамоты. Всем командам — участникам «Спортивного марафона» — вручаются памятные подарки и торты.

Под звуки гимна РФ команда-победитель соревнований «Папа, мама, я — спортивная семья» опускает флаг соревнований.

Фестиваль завершается праздничным чаепитием в школьной столовой, где рядом за общим столом как дружный единый коллектив сидят учителя, ученики и их родители.

Цель Спортивного марафона достигнута.

Спортивный марафон

И в заключении спортивного праздника на спортплощадку вышли семейные команды для участия в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья».

В соревнованиях приняли участие 6 семейных команд.



Общеразвивающие упражнения



Спортивный марафон

Победители
соревнований
«Папа, мама, я –
спортивная семья!»



У флага победители
соревнований
Спортивного Фестиваля.
Соревнования завершились,
но интерес к спорту, к
здоровому образу жизни
зажёт искру любви в каждом
сердце участников
соревнований

