**СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК**

**«ПАПА, МАМА, Я - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ».**

**Цель праздника –** приобщение к систематическим занятиям физкультурой и спортом детей и их родителей.

 Праздник проводится в спортзале школы. Для организации и проведения праздника создан штаб проведения. В штаб входят: директор школы – председатель, учитель ФК, вожатая, классные руководители – на правах заместителей, членами являются представители родительского комитета.

 За несколько дней назначается расширенное совещание штаба праздника. Объявляется распорядок проведения, система определения победителей, расписание тренировок.

 За 2-3 дня до праздника физорги классов сдают заявки, и в соответствии с ними заполняют протоколы мероприятия.

**День праздника.** Школьный спортзал украшен флагами, спортивными эмблемами, плакатами, лозунгами, гирляндами цветных флажков, воздушных шариков. Над трибунами для зрителей лозунг: «Физическая культура – в быт каждой семьи!». Гремит музыка.

 Под звуки спортивного марша сводная колонна выходит в зал. Команды классов идут совместно с родителями.

 Главный судья (учитель ФК) сдаёт рапорт директору школы, он приветствует участников соревнования, желает им успехов и бескомпромиссной борьбы.

 Почётное право поднять флаг РФ предоставляется лучшим спортсменам прошлого года. Флаг поднимается под звуки Гимна Российской Федерации.

 Главный судья даёт команду «разойтись» по местам конкурсов.

 **Первый этап**  конкурса начинается одновременно на пяти различных секторах. Выполнив задание в одном секторе, команда переходит на другой сектор. Движение идёт по часовой стрелке. Перед началом конкурсов проводится жеребьёвка – кому с какого сектора начинать.

Задания по секторам:

№1. Команда стоит в колонну по одному.

 По команде судьи «Марш!» стартует девочка, бежит по прямой до поворотного флажка, обегает его и бежит по прямой передавать эстафету (касанием); бежит мальчик «змейкой», обегая поставленные 5 кеглей в линию через 3 м, обегает поворотный флажок и так же возвращается; стартует первая женщина. Она бежит со скакалкой «змейкой» туда и обратно; первый мужчина движется вперёд, прыгая на одной ноге, обратно – на другой; вторая женщина бежит с обручем, вращая его и прыгая, как через скакалку; второй мужчина бежит по прямой туда и обратно – с баскетбольным мячом.

 В командах не обязательны родственные отношения, но обязательна принадлежность к данному классу.

 В каждом секторе фиксируется время, затраченное командой на эстафету. Определение занятых мест по лучшему времени. Каждое занятое место даёт соответствующее количество очков. Определение общего места по результатам всех пяти эстафет по наименьшей сумме мест.

 №2. Построение команды – произвольное. Все выполняют метание – из положения стоя спиной к сектору метания, бросок двумя руками через голову:

девочка – бросок теннисного мяча;

мальчик – бросок 300 г гранаты;

первая женщина – бросок баскетбольного мяча;

первый мужчина – бросок набивного мяча;

вторая женщина – бросок волейбольного мяча.

Каждая попытка замеряется и суммируется.

№3. Команда на старте в колонну по одному.

Девочка – мяч зажат у неё между коленями – бежит по прямой до поворотного флажка (10 м), обегает флажок, берёт мяч в руки и бегом обратно;

 мальчик вперёд бежит с мячом, обратно – бегом;

первая женщина движется, ракеткой подбивая шарик от настольного тенниса, обратно – бегом;

первый мужчина движется вперёд, выполняет бег в мешке, обратно – бегом;

вторая женщина движется вперёд, жонглируя двумя волейбольными мячами, обратно – бегом, волейбольный мяч над головой;

второй мужчина ведёт хоккейный мяч клюшкой туда и обратно.

№4. Команда в колонну по два. От линии старта до поворотного флажка (10 м). Стоят по прямой кегли: 4 штуки через 4 метра.

Девочка – первая женщина двигаются по разные стороны кеглей приставным шагом, выполняя пас от груди. За поворотным флажком меняются местами и также возвращаются назад;

мальчик – первый мужчина – по разные стороны кеглей, ведут пасом футбольный мяч (пасов должно быть не менее четырёх, по количеству стоек-кеглей). За поворотным флажком меняются местами и так же возвращаются назад;

первая женщина – второй мужчина двигаются по разные стороны кеглей произвольно. Ведут пасом волейбольный мяч, за поворотным флажком меняются местами и также возвращаются назад. Пасов не менее 4 в одну сторону.

№5. Команды в колонну по одному. У мальчика и девочки за спиной рюкзак 5кг.

 Первый мужчина несёт на спине девочку до поворотного флажка (10м), возвращается обратно;

девочка бежит с рюкзаком по прямой, обегает флажок и возвращается обратно;

второй мужчина бежит с мальчиком за спиной туда и обратно;

мальчик бежит с рюкзаком туда и обратно;

первая женщина преодолевает расстояние туда и обратно по «кочкам», расставленные по прямой через 0,5м (начертите кружки диаметром 35см);

вторя женщина: задание то же, только в руках полведра воды.

**Второй этап кокурса – лёгкая атлетика.**

Участвовать все группы будут в беге на 60м, прыжках в длину с разбега, метание теннисного мяча на дальность.

Правила соревнования – международные.

Определение победителей – по наименьшей сумме мест. Зачёты для каждой группы раздельные (мальчики, девочки, мужчины, женщины), также и командные. Конкурсы проходят по секторам, как в подвижных играх. Предварительно обязательная жеребьёвка. После завершения выступления команды в любом секторе судья записывает время, потраченное командой на выполнение задания. По наименьшему времени определяются занятые места.

**Третий этап конкурса.**

 В этих конкурсах в основном демонстрируется координация движений, умение дифференцировать мышечные усилия. Конкурсы проводятся одновременно для всех команд в различных местах спортзала. Проводится жеребьёвка и конкурсы начинаются.

**Меткие форварды.**

 С расстояния 8м ударом ноги (можно с разбега) надо попасть в щит размером 1\*1м. Каждому члену команды даётся по три удара. Попадание в щит даёт 1 очко, промах – 0 очков.

**Кузнечики.**

 Вся команда поочерёдно выполняет прыжки вперёд с места. Условия: первый прыгает с нулевой линии, замер длины прыжка по пяткам или крайней точки касания земли по отношению к «старту»; второй прыгает с линии пяток первого и т.д. Замер производится сразу всех 6 прыжков. Попытка одна.

**Снайперы.**

 Участвуют все члены команды. Предлагается с расстояния 7м тремя теннисными мячами попасть в мишень на щите. Мишень 30, 20,10см в диаметре. За попадание в мишень «30» даётся 1 очко, в мишень «20» - 2 очка и в мишень «10» - 3 очка. В протокол команды вписывается суммарное количество очков.

**Баскетболисты.**

 Участвует вся команда. Каждому игроку предоставляется четыре броска поочерёдно с четырёх точек. Попадание с 1м даёт 1 очко, с 2м – 2, с 3м – 3, с 4м – 4. Броски можно начинать с любого конца. Все заработанные очки записываются судьями суммарно в карточку команды.

**Заключительная часть праздника.**

Общее построение, награждение победителей и закрытие праздника.