**"Папа, мама, я – дружная спортивная семья**

Разработала: Т.Г.Брызгалова

учитель физической культуры

2023 г.

**Сценарий внеклассного занятия**

**"Папа, мама, я – дружная спортивная семья»**

**Цель:**Привлечь внимание детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом. Доставить детям и их родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи. Пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости, выносливости, как интересной игры для детей и взрослых.

**Задачи:**

1. Мотивация занятий физкультурой и спортом в целях оздоровления;

2. Развитие психофизических качеств учащихся;

3. Совершенствование умений и навыков, полученных на уроках  в игровых ситуациях.

**Место проведения:** в спортивном зале МАОУ СОШ № 62

Участники: папа, мама, ребенок

**Продолжительность состязаний:** 40-60 минут.

**Оборудование:** фотоаппарат

**Спортивный инвентарь:**  эстафетные палочки, скакалки, обручи, мячи волейбольные и баскетбольные, конусы и т.д.

**ПРОГРАММА**

**проведения соревнований**

**"Папа, мама, я – дружная спортивная семья"**

Спортивный зал оформлен шарами,   плакатами с названием соревнований «Папа, мама, Я - спортивная семья», а также призывами «Всей семьей - к здоровью», «Спорт поможет нам везде: и в учебе, и в труде!»

Звучит музыка. Под аплодисменты  в зал входят участники команд.

Построение.

**Ведущий (учитель физической культуры):** Добрый день дорогие друзья!

Позвольте открыть наш чемпионат по семейному многоборью "Папа, мама, я – спортивная семья!" И представить команды участников наших соревнований.

Ведущий I

**папы** –*(делают шаг вперед)*

Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже (*папы встают на свои места*).

Ведущий II

**мамы** – *(делают шаг вперед)*

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам *(мамы делают шаг назад).*

И, наконец, **капитаны** команд! *(дети делают шаг вперед)*

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые

Мы рады приветствовать дружные спортивные семьи (приветствуем участников, называем класс и фамилию семьи).

Оценивать наши успехи будет жюри в составе (приветствуем жюри).

Заниматься физкультурой полезно, весёлой физкультурой - вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а весёлым на два.

Призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успехов.

И пусть победит сильнейший.

«Папа, мама, я - спортивная семья!»

Значит, дружная семья!

И здоровая семья!

Без движения - ни дня

Папа, мама, я!

И так

**1. конкурс** **«Приветствие».**

Приветствие: семьи представляют свои названия и девизы (не более 30 сек.). Перед началом проведения спортивных эстафет каждая команда представляет девиз и название. Командой может быть определена единая форма одежды с символикой.

Закончился конкурс «Представление команд». Прошу уважаемое жюри оценить домашнее задание. Высшая оценка - 5 баллов.

**2.Конкурс «Разминка».**

1. Даётся слово «физкультура» (будет другое слово). Вам надо составить из него как можно больше слов, каждая буква используется один раз. Победителем будет команда назвавшая последнее слово. Время на раздумья 1 минута.

2.Какие виды спорта вы знаете? Назовите. Кто назовёт последний вид спорта тот и победитель.

А теперь, господа

Будем играть,

Чтобы всем показать

Молодецкую стать.

**3. Конкурс «Мой веселый звонкий мяч».**

Первыми начинают папы: обводят футбольным мячом стойки до флажка и возвращаются таким же способом.

Вторыми начинают мамы: выполняют по прямой подбивание (*волейбольного*) мяча до стойки и обратно.

Третьими начинают дети: ведение баскетбольного мяча (*необходимо так же как папы обвести кегли или стойки*). И назад финишировать.

**4. Конкурс «Ловкие ручки»**

Сначала каждый из участников обегает фишку, толкая ракеткой воздушный шарик, затем обвести гимнастической палкой мяч вокруг фишки, а потом на руках пронести ребенка.

**Ведущая:** Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать! Что ж друзья! Расслабляться нам нельзя! Дух перевели - конкурс номер три!

**5.Конкурс «Попади в кольцо»**

Папы сажают ребенка на плечи. Мама подает баскетбольный мяч. Ребенок должен броском попасть в баскетбольное кольцо. На игру дается 90 секунд (*считается количество попаданий*).  
(*этот конкурс могут выполнять одновременно две или несколько команд, в зависимости от наличия баскетбольных колец*)

**Ведущая:** Сейчас Вы (*команды*) должны продемонстрировать свои прыжковые способности, такие физические качества как ловкость, быстроту, гибкость. От ваших личных результатов будет зависеть успех ваших команд

**6. Конкурс « Прыжок в длину с места»**

Сейчас Вы (*команды*) должны продемонстрировать свои прыжковые способности, такие физические качества как ловкость, быстроту, гибкость. От ваших личных результатов будет зависеть успех ваших команд.

“Прыжок в длину с места”.

Все команды строятся в колонну по одному в произвольном порядке у общей линии старта. Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Замер производится по пяткам первого касания пола. Вторые номера прыгают с места приземления первого и т.д. Места команд определяются по дальности отметок последних (*3-х*) участников.

**Ведущая:** Попрошу я, Вас на старт . . . . на прочность испытать канат.

(*команды соревнуются в перетягивании каната*)

**7. «Комбинированная эстафета»**

Нужно перекатиться по мату, пролезть в обруч, попрыгать 5 раз через скакалку и передать эстафету другому.

**8. Конкурс «Сочинялки»**

А сейчас немного отдохнём и будем отгадываем загадки. Участникам выдаются листки с загадками, куда они должны вписать ответы.

**9.Конкурс «В одной связке».**

Папе и маме связывают ноги, они обегают фишку, пролезают в обруч, который держит ребенок.

**10.Конкурс «Эстафета с обручами »**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

**11. Конкурс «Игольное ушко»**

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

**ФЛЕШМОБ с родителями**

**Ведущая:**  И так, наш праздник завершен. Внимание! Внимание! Объявляем итоги конкурса «Папа, мама, я спортивная семья

Награждение грамотами, сувенирами, призами.

Ведущая:   Всем спасибо за участие!