

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верхне - Моховичская основная школа
Демидовского района Смоленской области

***«Папа, мама,
я –
спортивная
семья»***

Учитель: Максименков А.Е.,
1 квалификационная категория

д. Верхние Моховичи февраль, 2015

Внеклассное мероприятие «Мама, папа, я - спортивная семья!»

Пояснительная записка:

данная методическая разработка предназначена для проведения совместного физкультурно-оздоровительного мероприятия учащихся и родителей.

Цель: пропаганда здорового образа жизни и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Задачи: 1. Популяризация здорового образа жизни.

2. Развитие коммуникативных навыков.

3. Расширение рамок двигательного режима школьника.

Проведению мероприятия предшествует заблаговременная подготовка:

-выбор участников в команду;

-сбор инвентаря;

-подготовка номеров художественной самодеятельности;

Для эффективного проведения мероприятия привлекаются классные руководители, медицинский работник, родители.

Для создания условий привития эстетического вкуса предусмотрено соответствующее украшение зала, форма, эмблемы.

Актуальность: проведение подобного рода мероприятий позволяет повысить мотивацию учащихся к самостоятельным занятием спортом, даст возможность ребёнку самореализоваться в спортивной деятельности, проверить свои физические возможности, активизирует ценности семейного воспитания.

Новизна заключается в использовании нестандартной формы: за выполнение каждого этапа соревнования командам-участникам предусматривается присвоение очередного воинского звания от рядового до генерала. Это выражается в прикреплении очередного погона каждому члену команды. Побеждает та команда, которая получит воинское звание выше, чем соперники. Команды должны состоять из одинакового количества участников, одноклассникам предоставляется возможность не только поддержать свою команду, но и заработать дополнительные очки в специальном конкурсе для болельщиков, что также даст возможность получить более высокое воинское звание.

Упражнения подобраны согласно возрастным особенностям учащихся, способствуют повышению культуры активного отдыха, а так же развитию физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Ход праздника.

Построение команд. Вход участников под музыкальное сопровождение.
Приветствие.

Ведущий: Команды смирно! Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!», посвященный 23 февраля, объявляется открытым. (Звучит гимн)

Представление команд название, девиз, сдача рапортов. Ведущий объясняет правила игры: за выполнение каждого этапа соревнования быстрее соперников команде-участнице предусматривается присвоение очередного воинского звания от рядового до генерала.

1 конкурс

Ведущий: Прохождение через КПП является допуском к игре.

Представителю (командиру) каждой команды дают пакет с шифровкой - зашифрованный пароль.

В качестве текстов для шифровки желательно использовать афоризмы, пословицы и поговорки, отражающие воинскую мудрость. Например:

- Смелого пуля боится.
- Трудно в ученье - легко в бою.
- Дисциплина - мать порядка.
- Скорость нужна, а поспешность вредна.
- Честь солдата береги снято.
- Пуля - дура, штык - молодец.
- Воевать не числом, а умением.
- Умелый боец - везде молодец...
- Щи да каша - пища наша
- Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом.
- Один в поле не воин.
- Хорош в строю - силен в бою.

Способы шифровки также могут быть различными:

"слепое" письмо с произвольными интервалами внутри текста; чтение слов справа налево; зеркальное письмо; запись текста в вертикальных столбцах с чтением сверху вниз; написание текста в виде лабиринта; запись текста со вставкой одинакового набора букв и т.д.

Побеждает та команда, которая первой справилась с заданием.

2 конкурс

Ведущий: "Полоса препятствий"

Данный этап соревнований представляет собой программу, состоящую из различных заданий военно- спортивной направленности.

Минное поле.

Этот участок полосы препятствий заминирован. С достаточно высокой степенью плотности он заполнен "минами" - консервными банками. Задача каждого члена команды - выступить в роли саперов. За ограниченное время (до 1 мин) обезвредить (собрать) мины. Самая результативная работа саперов будет оценена присвоением очередного воинского звания.

Разведчики

Цель - проползти по-пластунски под веревками, натянутыми над землей на расстоянии не выше 40 см. Расстояние - не менее 2,5 м. Штрафные очки начисляют в случае соприкосновения с объектом. При оценивании учитывают скорость передвижения.

Зона химического заражения

Перед входом в опасную зону (отмечена линией) команды выстраиваются в шеренгу. По сигналу "Газы!" каждый участник надевает противогаз и пересекает зараженный участок. Общее время определяется по последнему участнику.

Метание гранаты

Цель упражнения - точность попадания. Параметры состязания: расстояние - 15 м; вес резиновой гранаты - 350 г; мишень - "окно" 1x1 м на высоте 1м; число бросков - 3; положение участника - произвольное. Общее время выполнения упражнения для каждой команды - 5 мин.

Тонкое болото

Передвижение по этому участку осложняется тем, что можно наступать только на "кочки" - специально перерезанные невысокие пеньки. Каждый неосторожный шаг вне "кочек" ведет за собой начисление штрафных очков. При переходе членов команд через этот трудный участок учитывается, как обычно, и затраченное время.

Полигон

Стрельба производится из пневматического ружья с расстояния 10 м по мишени в положении лежа без опоры. Количество зарядов для каждого стрелка - 3.

3 конкурс «На привале»

Ведущий: Команды поддерживают родственники и одноклассники. Задача: исполнить показательный номер, за лучший номер - команде присваивается очередное воинское звание.

4 конкурс

Ведущий: Ни один праздник не проходит без юмора и смеха, поэтому следующая эстафета **спортивно – юмористическая.**

а) В парах, удерживать лбами волейбольный мяч, оббежать стойку и вернуться;

- б) «Кенгуру» Мяч между ног, допрыгать до стойки и обратно;
в) «Три ноги» В парах связать ногу одного участника с ногой другого участника, оббежать стойку и вернуться;

5 конкурс – капитанов.

Ведущий: Следующий конкурс капитанов. Сейчас мы проверим остроумие и находчивость наших капитанов. Итак, небольшая викторина:

- 1) Вид войск в Российской армии? (Сухопутные ВВС, военно-морские, ракетно-стратегические войска);
- 2) Какие знаменитые полководцы вам известны? (А. Невский, Д. Донской, П.А. Румянцев, А.В. Суворов, М.И. Кутузов, А.А. Брусилов, А.М. Василевский, К.К. Ракасовский, Р.Я. Маляновский, Г.К. Жуков);
- 3) Сколько лет служат в Российской армии? (2 года);
- 4) Когда началась и закончилась ВОВ в нашей стране?(1939-1945г)
- 5) Какому русскому полководцу принадлежит фраза «Тяжело в учении, легко в бою!» (Суворов);
- 6) «Единственным глазом кто видел вдали Наполеона гибель?» (Кутузов);
- 7) Какой герой, лишившись ног, пилотом стать отличным смог? (Мересьев);

6 конкурс "Музыкальные песни военных лет"

предполагает знание и исполнение командами военных песен. Песни исполняют по кольцевому принципу. Каждая команда исполняет один куплет (припев) песни по своему выбору, соблюдая правило "не повторяться".

Рекомендуемый песенный материал: "день Победы" (муз. д. Тухманова, сл. В. Харитонов); "Священная война" (муз. А. Александрова, сл. В. Лебе песня из к/ф "Белорусский вокзал" (муз. и сл. Б. Окуджавы); "Темная ночь" (муз. Н. Богословской, сл. В. Атагова); "дороги" (муз. А. Ноникова, сл. Л. Ошанина); "В землянке" (муз. К. Листова, сл. А. Суркова); "Последний бой", песня из к/ф "Освобождение" (муз. и сл. М. Ножкина); "Катюша" (муз. М. Блантера); "Три танкиста" (муз. Дм. и Дан. Покрасс, сл. Б. Ласкина); "Журавли" (муз. Я. Френкеля, сл. Р. Гамзатова); "Алеша" (муз. Э. Колмановского, сл. К. Ваншенкина); "Поклонимся великим тем годам" (муз. А. Пахмутовой, сл. М. Львова). Команде, выигравшей кольцовку песен, присваивается очередное воинское звание.

Ведущий: Дорогие участники и зрители! Наш праздник подошел к концу пока жюри подводит итоги, мне хочется сказать, что все участники с честью выдержали предложенные им испытания, убедив нас, что они сильные, смелые, находчивые и готовы в скором будущем стать настоящими защитниками Отечества.

Жюри подводит итоги, награждение команд.