



Спортивный праздник "Жас улан"

Чевтаев Алексей Эдуардович
учитель физической культуры
КГУ "Шульбинская средняя общеобразовательная школа"

Цель: популяризация физической культуры, спорта, активного отдыха.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать накоплению двигательного опыта;

- формировать потребность в занятиях физической культурой

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма взаимопомощи, самодисциплины, воли, внимания.

Оздоровительные:

- содействие укреплению здоровья занимающихся, повышение их функциональных возможностей, гармоничного развития силовых и скоростных качеств.

Участники мероприятия: мальчики 7-8 классов.

Руководство и проведение мероприятия. Организация.

Построение, открытие праздника, объявление условий соревнований.

Проведение эстафет. Игрок, закончивший свой этап эстафеты, встает в конец колонны команды. За каждой командой закреплен помощник ведущего, который следит за правильным выполнением всех конкурсов – этапов.

За каждый конкурс отвечают судьи – помощники, которые помогают в проведении праздника (оценивают участие команды, расставляют спортивный инвентарь и оборудование, убирают его и т.д.)

Спортивный зал красочно оформлен. Во время игр – эстафет играет музыка, звучат веселые песни. Под звуки марша команды входят в спортивный зал. Учитель представляет участников праздника, знакомит с судьями, жюри. Участники занимают отведенные места. Перед началом каждой эстафеты учитель объявляет правила и ход эстафеты (при необходимости, помощники или учитель показывают правильность прохождения)

После каждой эстафеты жюри объявляет счет.

Содержание:

Учитель: **Добрый день, уважаемые наши гости,**

участники праздника! Приглашаю вас на наш спортивный праздник "Жас улан", где каждый может посоревноваться в ловкости, быстроте, меткости и находчивости. Нашим участникам предстоит помериться силой, показать удал, сноровку, выносливость, быстроту. Кто же победит?

А победит сильнейший!

Подготовительная часть.

1.Разминка (5-7 минут). Элементы стретчинга. На месте.

2.Флешмоб «Мы вместе» (10-15 минут под музыкальное сопровождение. Участвуют все присутствующие, болельщики выполняют движения флешмоб на местах).

Учитель: Мы все зарядились положительной энергией, разогрелись, подготовили организм к соревнованиям, итак, начинаем наш спортивный праздник «Жас улан»:

1. Эстафета «Дружба»

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, 2 участника команды бегут до стойки и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре игроков.

Победа по времени - 5 баллов. Падение мяча- «-1»

2. Эстафета с метанием малого мяча.

Сидя «верхом» на гимнастической палке, участник команды должен доскакать до линии броска. Затем бросить мячик в цель и вернуться обратно. На дистанцию выходит следующий участник.

Победа по времени - 3 балла. Каждое попадание - «+1» балл.

3. Эстафета «Челнок»

У указателей – ориентиров напротив команд лежат по два набивных мяча. По сигналу первые номера бегут к указателю – ориентиру, берут один мяч и переносят его к другому указателю (расстояние между указателями четыре метра). Затем быстро возвращаются за вторым мячом и переносят его к указателю. Оставив второй мяч у указателя – ориентира, возвращаются к команде и передают эстафету (рукой) второму участнику. Второй игрок переносит мячи по одному в обратном направлении и

т.д.

Победа по времени - 5 баллов.

4. Игра для болельщиков “Рыбак”

Инвентарь: скакалка с мешком, набитым песком, на конце.

“Рыбак” с “удочкой” выходит на середину площадки. Остальные участники игры (до 10-12 чел.) встают по кругу. “Рыбак”, присев, вращает “удочку” вокруг себя (с перехватом), а остальные участники игры перепрыгивают “удочку” каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Участник, осаленный мешочком по ступне, выходит из игры. Игра продолжается в течение двух минут. В конце игры отмечают (награждают) самых выносливых и внимательных игроков.

5. Эстафета “Переход болота”

У первых участников по 2 листка бумаги. Задача – пройти через “болото” переступая по “кочкам” - листам бумаги. Нужно положить “кочку” на пол, встать на нее двумя ногами, а другую “кочку” положить впереди себя.

Побеждает та команда, которая первая прошла “болото”

(расстояние 5-6м)

Победа по времени - 5 баллов. Нарушение- «-1»

6. Эстафета «Перетягивание каната».

Победа - 5 баллов.

7. Конкурс болельщиков.

Выбирается по 3 человека с каждой стороны. Чертится прямая линия. Ребята становятся боком к линии и по команде делают прыжок в сторону через линию. Учитывается суммарная дальность прыжка. Победа - 3 балла.

8. Эстафета “Туннель”.

Напротив каждой команды судьи-помощники держат матерчатый рукав с двух сторон. По сигналу первые номера, стоящие в начале каждой колонны, бегут до указателя – ориентира, оббегают его, подбегают к “туннелю” и проползают через него. Встают, бегут к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Побеждает команда, первой закончившая игру – эстафету.

Победа - 5 баллов.

9. Эстафета «Поменяй местами».

Участник держит в руках мяч, впереди на стуле стоит кегля.

Задача: преодолев полосу препятствий, поменять местами предметы - оставить на стуле мяч и забрать кеглю. Второй участник производит обратную замену. Участвует вся команда.

Победа - 5 баллов.

10. Эстафета “Переправа с обручами”

В руках у направляющих по 5 гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой

руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя – ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с берега на берег все участники. Последний игрок собирает за собой обручи, и вся команда быстро возвращается на место старта.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (место определяется по последнему финиширующему игроку).

Примечания.

Последним (замыкающим) в команде этой эстафеты можно поставить мальчика.

В руках у направляющих может быть от 4-6 обручей (в зависимости от возраста играющих).

Победа – 5 баллов.

11. Конкурс болельщиков.

Пронести по трассе теннисный мячик на бадминтонной ракетке. Обогнуть стул и вернуться к команде. При падении мячика - его надо поднять, положить на ракетку и продолжить движение. Победа - 5 баллов. Падение мячика «-1» балл

12. Эстафета “Биатлонисты”

Организация. На высоте 2,5 м висит сетка, на которой укреплены мишени (цветок ромашка, малый обруч и т.д.).

В четырех метрах от мишеней ставятся указатели-ориентиры и ящички, в которых находятся по два хоккейных мяча или пластмассовые мячи (из игры в кегли). А в двух метрах от первого ориентира ставятся специальный указатель- ориентир – штрафной круг.

Учитель: Мы сейчас поиграем в эстафету “Биатлонисты”. Но в начале вопрос: от каких слов произошло название “биатлон”? (От двух слов: латинского “би” - “два” и греческого “атлон”- “борьба”. Иначе говоря – двоеборье).

Награждение за правильный ответ (+1балл)

Проведение. По сигналу направляющие бегут к первому указателю ориентира и берут из ящичка мяч и “стреляют” в свою мишень. Если попали в мишень с первого “выстрела”, то убегают к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Если же участнику игры не удалось сделать меткий “выстрел”, он берет второй мяч и вновь “стреляет” в цель.

Если же опять не удалось поразить мишень, участник эстафеты бежит штрафной круг и убегает к своей команде для передачи эстафеты следующему участнику.

Победа по времени - 5 баллов.

13. Конкурс болельщиков «Лощман».

Из каждой команды болельщиков вызывается 3 человека. Двум игрокам по очереди с завязанными

глазами, слушая только команды «лоцмана», пройти обозначенный путь, не цепляя расставленные кегли-мины. Подаются команды: «на право», «на лево», «прямо», «кругом», «стоп». Победа - 5 баллов. За каждую задетую мину - «-1» балл.

Подведение итогов.

Жюри объявляет итоги праздника, подчеркивая старания детей и болельщиков. Проводится

награждение.

Учитель: Вот и закончился наш спортивный праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровья, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

Затем участники праздника (согласно занятым местам) под марш и аплодисменты болельщиков делают круг почета и покидают спортивный зал.