Внеклассное мероприятие: «Папа, мама, я – спортивная семья»

для обучающихся 7-х классов.

Предмет: физическая культура

Цель: Укрепление здоровья детей и их родителей.

Задачи: активизация познавательной деятельности учащихся и родителей; развитие  и совершенствование двигательных умений и навыков;  воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы, взаимопомощи.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, стойки (флажки или кегли), мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), обручи, самокаты, скакалки, мяч-прыгун, магнитофон.

Оформление: плакаты с лозунгами, шары, на стенах вырезанные из бумаги мячи, гантели и др.

Вид мероприятия: соревнования.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 45-50 мин.

1. Организационный момент.

Команды заходят в  спортивный зал под музыку, встают на линии старта.

Болельщики рассаживаются в спортивном зале.

Учитель: здравствуйте, дорогие гости - уважаемые мамы, папы, дети! Мы очень рады видеть вас на нашем празднике: «Мама, папа, я – спортивная семья!» Сегодня приветствуем команды из  седьмых классов. Встречаем их громкими аплодисментами.

Посмотрите-ка  у нас,

Все собрались - это класс,

Рядом папы, мамы

Папы бросили диваны

Мамы бросили кастрюли

И костюмы натянули

Этой встречи все мы рады

Собрались не для награды

Нам встречаться чаще

нужно

Чтобы все мы жили дружно.

Итак, команды есть, болельщики в порядке, а кого же не хватает? Как вы думаете, ребята? Кто будет оценивать результаты соревнований?

Ответ обучающихся (жюри).

Учитель: правильно.

Представляем членов жюри.

Пусть жюри весь ход

сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

II. Представление команд

Учитель: дорогие друзья, начинаем с  представление команд.

|  |  |
| --- | --- |
| Команда  7 «а» класс.  "Звезды континентов" | Девиз:Мы задорная семьяПапа, мамочка и я.Мы пришли соревноватьсяМы готовы состязаться. |
| Команда  7 «б» класс.  "Верные друзья" | Девиз:Мы команда хоть куда!В спорте все мы мастера                                                            Будем бегать, мяч гонять,За победу воевать. Представление окончено. |

 III. Практическая часть.

             Перейдем  к произвольной разминке. Звучит веселая музыка. Команды выполняют несложные упражнения под руководством учителя.

Учитель: настроение боевое, приступаем  к основным состязаниям.

Как хорошо, что есть игры на свете,

В которых радость движения с мячом.

Объединяет нас мяч на планете

И зажигает сердца наши огнем.

Эстафета №1

 Первый участник держит три волейбольных мяча, оббегает стойку, возвращается, передает мячи следующему игроку и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Правила: если мяч упадет, нужно поднять  и начать движение с того места, где был потерян мяч.

Учитель:

Вот заданье потрудней,

Помудрей и посложней.

Чтобы вам вперед идти,

нужно теннисный мяч  в ложке пронести.

Эстафета №2

Первый участник берет  теннисный мяч, кладет в ложку и бежит до стойки, огибает и возвращается назад, передает эстафету и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Правила: свободная рука за спиной, если мяч упадет, нужно поднять  и начать движение с того места, где был потерян мяч.

Учитель: а сейчас мы отдохнем

                 Песню угадаем

                 Кто из вас сейчас споет

                 Мы скорей узнаем

Конкурс №3 «Угадай мелодию». Звучит мелодия. Первая команда, которая поднимет флажок, угадывает мелодию (если мелодия угадана не правильно, болельщики помогают). Выигрывает та команда, набравшая больше правильных ответов.

Эстафета №4

Первый участник берет обруч и баскетбольный мяч, держа обруч в руке, катит мяч обручем, огибает стойку, возвращается назад, передает эстафету и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Учитель:

А мне подарили вчера самокат,

Блестящий, как мамина брошка,

На нем прокатиться любой был бы рад,

И я всем даю, понемножку.

Эстафета №5

Гонка на самокатах. Первый участник, перемещаясь на самокате, огибает стойки, возвращается назад, передает эстафету и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Учитель:

В кольцо послать вам надо

Баскетбольный мяч.

Лишь точность рук и меткость глаз

Позволит вам попасть не раз.

Эстафета №6

Ведение мяча. Участник ведет мяч до обруча, встает в обруч и кидает мяч в кольцо, подбирает мяч,  возвращается с ведением мяча, передает эстафету. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Учитель:

Да, очень славно потрудились

И, видно, славно утомились.

Однако, что еще придумать,

Чтоб без падений и без шума?

Ага! Есть славная забава,

Она придется вам по нраву.

Викторина.

Задается по 10 вопросов каждой команде:

 1) В какой игре пользуются самым легким мячом? (настольный теннис)

2) Сколько игроков в баскетбольной команде? (пять)

3) В каком виде спорта самый низкий старт? (в подводном)

4) Назовите средства закаливания? (солнце, воздух, вода)

5) Назовите только женский гимнастический снаряд (бревно)

6) Какой спортсмен бежал как угорелый? (пожарный)

7) От кого нужно беречь защитников в игре? (от нападающих)

8) Как называют вратаря? (голкипер)

9) Участвовали  ли женщины в древних Олимпийских играх? (нет)

10) В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? (в фехтовании)

1) В какой игре пользуются самым тяжелым  мячом? (в баскетболе)

2) Сколько игроков в футбольной команде? (11)

3) В каком виде спорта самый высокий старт? (в парашютном)

4) Какому спортсмену нежелательно иметь открытое лицо?

 ( боксеру)

5) Как называют игрока в футболе, который мечтает о безразмерных воротах? (нападающий)

6) Какой результат может быть в игре? (победа, ничья, поражение)

7) Каким нужно прийти к финишу (кроме первого), чтобы обратить внимание на себя?  (последним)

8)  Без чего судья не может выйти на поле? (без свистка)

9) Что требуют зрители в хоккее? (шайбу)

10)  Где проводились первые Олимпийские игры? (в Греции)

Учитель:  есть такая песня «Папа может, папа может все, что угодно», давайте и посмотрим, что могут наши папы.

Конкурс для пап.

Забить  с определенного расстояния мяч в маленькие ворота. Дается 1 мин.  Побеждает, тот, кто больше забьет мячей в ворота.

Учитель:

Мамы всех красивей, мамы всех умней,

Мамы всех заботливее и сильней.

Всем она покажет просто высший класс,

Из букв составит фразу прямо  здесь сейчас.

Конкурс для мам.

Составить из  букв  фразу «Спорт – это дружба».

Учитель:

Вижу я со стороны -

Команды в технике равны.

Взглянуть хочу я побыстрей:

Чьи капитаны пошустрей?

Конкурс капитанов.

Кегельбан.  Кто больше собьет кеглей, тот и выигрывает. Дается три попытки.

Учитель:

Вздумали тягаться

В силе вы своей

В эстафете этой

Нету вас сильней

Эстафета №6

Большая эстафета. Первый участник прыгает через скакалку, второй передвигается «крабиком», третий  прыгает на мяче - прыгуне, четвертый ведет мяч, пятый катит обруч, шестой передвигается по кочкам (кочки обручи).

Учитель:

Молодцы! Молодцы!

Быстро бегать – всем привычно,

С эстафетой справились отлично!

Вы нас всех тут покорили,

Силу духа проявили.

Есть одна у нас игра,

Вам понравится она!

Выходите на площадку

Стройтесь дружно по порядку.

Игра в пионербол

Правила: Играть можно любой часть тела, кроме рук. Выигрывает команда, больше забившая голов.

Учитель:

Последний вид соревнований

Мы завершили, и сейчас

Итог всех наших состязаний

Пусть судьи доведут до нас.

1. Подведение итогов.

Пока жюри подводит итоги, зрители смотрят музыкальный номер.

Слово жюри. Награждение.

Учитель:

    Всем спасибо за вниманье,

    За задор и звонкий смех,

    За азарт соревнованья,

    Обеспечивший успех.

    Вот настал момент прощанья,

    Будет краткой наша речь.

    Говорим мы: "До свиданья!

    До счастливых новых встреч!"