|  |
| --- |
| **Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Отрадный»** |
| Спортивно – массовое мероприятие |
| «Спорт – это сила! Спорт – это жизнь» |
|  |
|  |
| **P1140245**  **Воспитатель: Клинкова Е.И.**  **20.03.2018г.** |

|  |
| --- |
|  |

**Спортивно-массовое мероприятие «Спорт – это сила, спорт – это жизнь!»**

**Цель:**

* Пропаганда и популяризация физической культуры, спорта и активного отдыха.

**Задачи:**

1. Формировать культуру и потребность к здоровому образу жизни.
2. Развивать двигательные, координационные умения и навыки.
3. Воспитывать чувство коллективизма, целеустремленности, командные качества.

***Спортивный инвентарь*:** два обруча, две клюшки, 12 кеглей, 40 маленьких мячей, две корзины, 2ящика, 2мячика, 6надувных шара, современные технические средства.

Под музыку в зал входят воспитанники школы-интерната, за ними спортсмены-представители МАУ СК « ШАНС».

**Ведущий**

Здравствуйте, дорогие зрители и все, кто принимает участие в наших сегодняшних соревнованиях! Спорт — это жизнь и наше мероприятие тому подтверждение. Давайте дружно отдадим уважение активному здоровому образу жизни и постараемся получить удовольствие от физкультурно-оздоровительных тренировок, конкурсов и соревнований.

Спорт наполняет нас движеньем,  
С ним легким будет каждый день.  
Он служит сказочным спасеньем,  
И побеждает нашу лень.

Давайте же спасем сегодня  
Себя от серой суеты.  
Пусть спорт подарит нам свободу,  
От всех болезней и беды!

**В первой части** мероприятия у нас будет показан тренировочный процесс воспитанников, в котором мы попросим принять участие и наших гостей-спортсменов.

**Во второй части** мероприятия будут веселые эстафеты, показательные выступления спортсменов.

**Ведущая:**

-Команды готовы.

-А теперь я хочу представить наше почетное жюри.

( *Идет поименное представление членов жюри.)*

- Команды готовы?

- Представьтесь…

**1 команда: «Сильные»** **2 команда: «Быстрые»**

Наш девиз:

Мы сегодня боевые,  
 И играем лучше всех,

Нашу быструю команду

Мы сегодня – то, что надо! Ждет победа и успех!

Победит команда сильных!

Сначала учебного года ребята многому чему научились на физкультурно-оздоровительных занятиях, и мы хотим вам показать.

**I. Разминка:**

**1. Работа на скамейках:**

- Ложимся на скамейку и с помощью рук подтягиваемся;

- С опорой на руки – делаем прыжки через скамейку;

- Удерживая равновесие тела, бежим по скамейке;

- Поочередно делаем прыжки ногами на скамейке.

**2. Работа на матрасах:**

- Ползание на мате с опорой на руки и на ноги;

- Ползание с опорой на руки;

- Кувырки;

- Кувырки с усложнением, используя обручи – кувыркаться через обручи, не задевая их.

- Ползание с усложнением, под обручами, не задевая их;

- Ползание с помощью тела вперед ногами.

**3. Прыжки по кочкам по болоту:**

Прыгать точно по кочкам, если не допрыгнул до кочки, то можно «утонуть в болоте».

**4. Разминка для ног:**

- Ходьба гуськом;

- Прыжки «по - лягушачьи»;

- Прыжки гуськом с поворотом направо и налево:

- Паровозик гуськом.

**II. Общеразвивающие, укрепляющие упражнения:**

Разминка плечевого сустава, мышцы спины, груди, рук, живота, ног, стоп.

**III. Конкурс «Самый сильный», «Самый прыгучий», «Самый меткий»:**

В командах воспитанники соревнуются между собой:

- Подтягивание на перекладине без опоры.

- Подтягивание на перекладине с опорой.

- Прыжки с места;

- Попади в цель.

*Командиры в две колонны строй свои команды!*

Звучит свисток, командирам дается задание построить свои команды:

- Равняйсь, смирно!

**IV. С*портивные конкурсы:***

**1.Беговая:**

Обегаем кегли, перекидываем через себя обруч и бежим назад, дотронувшись рукой до следующего игрока, та команда, какая сделает это быстрее, та команда и выиграет, если кегля упала, когда мы ее обегаем, то на обратном пути надо ее поднять и поставить.

**2. «Разведчики»:**

Чтобы противник не заметил – ползем, берем гранату-это мяч, и стараемся попасть в цель в корзину, затем встаем, добегаем до фишки и бежим назад.

**3.** **«Хоккеисты»:**

А сейчас мы с вами примерим на себя роли хоккеистов.

Каждая команда получает клюшку и мячик. Вам нужно с помощью клюшки мячик довести до черты, забить клюшкой мячик в ворота и назад взять в руки клюшку бежим назад, передавая эстафету следующему участнику, кто сделает это быстрее и как можно больше забьет голов в ворота, та команда и выиграет.

**4. Конкурс капитанов «Бой петухов»:**

Где свою силу, скорость и ловкость покажут наши капитаны? Конкурс называется «Бой петухов». Заходим в центральный круг, встаем на одну ногу, другую ногу держим рукой. Ваша задача - выталкивать друг друга из круга. Кто первый вытолкнет, тот и выиграет.

**5. Эстафета с мячом «Веселый мяч».**

Мяч передаем друг другу руками сбоку до конца, потом последний воспитанник берет мяч и бежит вперед, передавая мяч сбоку следующим игроками т.д., чем быстрее мяч попадет к капитану, та команда и победитель.

**6.Эстафета «Самая дружная»:**

Все участники команды берутся за руки и бегут до фишки и обратно. Самое главное в этом конкурсе не расцепиться, не упасть, каждый участник должен чувствовать плечо своего соседа и по возможности помогать друг другу. Если капитан команды увидел, что команда расцепилась или участникам тяжело бежать, значит надо снизить темп и бежать медленнее. Какая команда сделает это дружнее и не расцепиться, та и выиграет.

**7. Конкурс на ловкость и меткость:**

Боулинг или сбивание предметов мячом.

Участвует вся команда. У каждого участника по мячу, перед командой стоят десять-двенадцать кеглей. Какая команда собьет больше кеглей, та команда и выиграет. Сбивать кегли команды будет поочередно.

**Ведущий:** Закончились веселые эстафеты. Пока жюри подводит итоги, у нас начинается вторая показательная часть программы.

Показательное выступление спортсменов-победителей городских и окружных соревнований

Если жюри не готово:

**Вопросы спортивной викторины:**

1. Тот, кто хочет достигнуть финиша, начинает свой путь со … (старта)
2. Этот спортивный снаряд можно перетягивать на свою сторону? (канат)
3. Как называется действие, когда мяч выходит за зону игры? (аут)
4. Как называется действие, когда мяч предается одним игроком другому? (пас)
5. Как называется игра, в которой играют самым маленьким мячиком? (настольный теннис)
6. Страна, открывшая впервые Олимпийские игры. (Греция)
7. Название игры, в которой присутствуют две команды, одна сетка и один мяч. (Волейбол)
8. В какой игре необходима корзина? (Баскетбол)
9. Его стремятся установить спортсмены. (Рекорд)
10. Название площадки, на которой соревнуются боксеры. (Ринг)

**Ведущий**:

Слово предоставляется жюри:

- Итак, объявляются итоги соревнований спортивного мероприятия:

*«Спорт – это сила, спорт – это жизнь!»*

Главный судья объявляет победителей в конкурсе, награждает грамотами, подарками.

**Чтецы:**

1. *Подходит к концу наша встреча со спортом*

*И с теми, кто дружит со спортом всю жизнь!*

*С ним легче учиться и лучше работать.*

*Спорт – главный помощник для каждой семьи!*

*2.Со спортом дружите, в походы ходите*

*И скука вам будет тогда нипочем*

*Мы праздник кончаем и вам пожелаем*

*Здоровья, успехов и счастья во всем !*

**Ведущий:**

-Я присоединяюсь к словам …

Хочу сказать большое спасибо тренерам – преподавателям спорткомплекса «Шанс», ребятам – спортсменам, директору «Спорткомплекса «Шанс» за оказание помощи в организации и проведении этого мероприятия. Давайте дружно, ребята, скажем спасибо.

А сейчас наш праздник не заканчивается, он продолжится за чашкой чая.