**КГУ «Школа – лицей №1» отдела образования по г.Риддеру Управления образования ВКО.**

**Внеклассное мероприятие**

**«Весёлое многоборье» с участием родителей в 7 А классе.**

**20.12.24.**

*Разработала и провела учитель физической культуры, классный руководитель 7 А класса Куприенко Н.Ф.*

Цель*:* формировать у семей интерес к совместным занятиям физической культурой, укреплять семейные отношения и пропагандировать здоровый образ жизни через участие в спортивно-игровых соревнованиях.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни и активный семейный досуг.
2. Формировать у детей чувство гордости за свою семью, уважение к родителям.
3. Развивать умение работать в команде, поддерживать друг друга в совместной деятельности.
4. Создать эмоционально положительную атмосферу праздника, укрепляющую семейные связи.

Участники соревнований:

Учащиеся 7 А класса, их родители, братья и сёстры. Состав команды – не менее 4 человек.

Мероприятие рассчитано на 90 минут.

**Ход мероприятия:**

**Н.Ф**: Здравствуйте дорогие гости – уважаемые папы, мамы, дети! Мы рады видеть вас на нашем семейном празднике, посвящённом наступающему новому году! Сегодня мы проводим соревнование – эстафету «Весёлое многоборье!». Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желал познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть жизнь, здоровье, риск, поиск, победа.

**Лера:** Сегодня здесь, в спортивном зале  
 Мы спорт и дружбу совместим.  
 Мы этот славный праздник с Вами  
 Прекрасным играм посвятим.

**Василиса**: Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды,

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы жили мы все дружно!

**Лера:** Тот победит в соревновании  
 Кто меток, ловок и силен  
 Покажет все свое уменье  
 Кто духом, телом закален.

**Н. Ф.**: Позвольте открыть наш чемпионат по семейному многоборью и представить дружные команды участников наших соревнований:

1. **«Волчонок Вуко»:** 1) Антропов Юра и папа Александр Петрович;

2) Куликова Маргарита, мама Екатерина Алексеевна и сестра

**Девиз команды:** Спорт помогает нам везде:

В семье, учебе и труде,

Быть сильным, здоровым, умелым и смелым

Считаем главным семейным делом.

**2. «Медвежонок Умка»**: 1)Худякова Ева и папа Кирилл Сергеевич;

2) Загайнова София и мама Алёна Игоревна;

3) Трубников Кирилл

**Девиз команды**: Соревнуясь вместе с вами,

Мы останемся друзьями!

Пусть борьба кипит сильней

И наша дружба крепнет с ней!

**3. «Тигрёнок Ходори»**: 1) Волков Марк, мама Екатерина Александровна

и сестра Камилла;

2) Москалюк Ульяна и папа Станислав Владимирович

**Девиз команды**: Спорт в семье нам очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник, спорт – игра,

Физкульт – ура, ура, ура!

**4. «Львёнок Симба»:** 1) Ардалионова Арина и мама Юлия Егоровна;

2) Редкозубов Семён и мама Анна Викторовна;

3) Чугунов Михаил

**Девиз команды**: Максимум спорта,

Максимум смеха!

Так мы быстрее добьёмся успеха!

**Василиса:** Представляем вам судейскую коллегию:

Главный судья - учитель физической культуры и классный руководитель 7 А класса Куприенко Наталья Фёдоровна;

помощники судьи – ученики 7 А класса: Огнев Эрик, Лазаренко Виктория, Петрова Златослава, Раченков Семён, Антипин Константин, а также, наши диджеи – Бузанкина Вероника и Глазачева Ева!

И, наконец, наше многоуважаемое жюри, которое будет внимательно следить за ходом наших состязаний и подводить итоги – Бирюкова Анастасия, Кибенко Елена

**Н. Ф**.: Итак, наши команды готовы? Наши болельщики готовы? А жюри готово??? Тогда мы приступаем к состязаниям.

1. **Разминка «Сороконожки».** Команды выстраиваются в колонны, кладут руки на плечи впередистоящим. Выполняют задания, не убирая рук. Каждое правильно выполненное задание приносит 1 очко.

- поднять вверх все верхние правые (левые) ножки;

- поднять в сторону все нижние правые (левые) ножки;

- с левой ноги шагом марш

- прыгать на правой (левой) ножке

- бежать

- сесть отставить в сторону левую (правую) ножку

- сесть, «гусиным шагом» марш

2**. Бег с мячами.**

Каждый участник поочерёдно пробегает до стойки и обратно, передаёт свои мячи следующему игроку. У первого игрока в руках – 2 волейбольных мяча, у второго – теннисный, у третьего – 1 баскетбольный, у четвёртого – теннисный, у пятого – теннисный и баскетбольный.

1) 2 волейбольных мяча;

2) 2 волейбольных и 1 теннисный;

3) 2 волейбольных, 1 теннисный, 1 баскетбольный;

4) 2 волейбольных, 2 теннисных, 1 баскетбольный;

5) 2 волейбольных, 2 теннисных, 2 баскетбольных;

3. **Прыжки в длину.**

Учитывается общекомандная длина прыжка. Прыжок первого участника отмечается мелом (по пяткам), второй участник выполняет прыжок от отметки и т.д.

4.**Форвард.**

Участники поочередно добегают до футбольного мяча и выполняют удар по воротам (с расстояния 8 м). За каждое попадание – 1 очко, за скорость: 1м-3 очка, 2 место – 2 очка, 3 место – 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

5. **Перетягивание каната.**

Участники соревнуются по очереди, за каждое перетягивание – 1 очко.

6. **Кёрлинг.**

Участники поочерёдно толкают шайбу шваброй между конусами до стойки, обратно возвращаются бегом, неся шайбу и швабру в руках.

7. **Круговая эстафета**.

Каждая команда выполняет задания на скорость, время засекается по секундомеру.

1 конус – 10 прыжков на скакалке;

2 конус – 3 броска в баскетбольное кольцо (каждое попадание -1 очко). Если бросок неудачный, игрок обязан вытянуть бумажку с вопросом и дать ответ письменно (правильный ответ приносит 1 - 3 очка) (Приложение 2).

3 конус – переправа с помощью каната;

4 конус – лазанье по-пластунски под барьерами (касание барьера любой частью тела – штрафное очко)

**Лера**: И вот подводим мы итоги  
 Какие не были б они,  
 Пускай спортивные дороги  
 Здоровьем полнят ваши дни.

**Василиса**: Сегодня проигравших нет,  
 Есть просто лучшие из лучших.  
 Пусть в каждом сердце дружбы свет,  
 Зажжет поступков добрых лучик.

**Н.Ф.:** Вот и подошли к концу наши состязания. Пока жюри подводит итоги, предлагаю нашим активным и эмоциональным болельщикам поиграть в спортивную викторину! (Приложение 1, 3).

**Н. Ф.:**  Для подведения итогов слово предоставляется жюри.  
(*объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение*

**Протокол команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название эстафеты** | **Очки за место** | **Штрафные очки** | **Итог** |
| **1** | **Разминка «Сороконожки»** |  |  |  |
| **2** | **Бег с мячами** |  |  |  |
| **3** | **Прыжковая эстафета** |  |  |  |
| **4** | **Форвард** |  |  |  |
| **5** | **Перетягивание каната** |  |  |  |
| **6** | **Кёрлинг** |  |  |  |
| **7** | **Комбинированная круговая эстафета** |  |  |  |

Помощник судьи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Протокол команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название эстафеты** | **Очки за место** | **Штрафные очки** | **Итог** |
| **1** | **Разминка «Сороконожки»** |  |  |  |
| **2** | **Бег с мячами** |  |  |  |
| **3** | **Прыжковая эстафета** |  |  |  |
| **4** | **Форвард** |  |  |  |
| **5** | **Перетягивание каната** |  |  |  |
| **6** | **Кёрлинг** |  |  |  |
| **7** | **Комбинированная круговая эстафета** |  |  |  |

Помощник судьи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 1.

**Спортивная викторина «О, спорт, ты — мир!»**

За каждый правильный ответ викторины команда получает от1 до 3 баллов.

1. Что за спортивная игра, у которой мяч, сетка и две команды? **Волейбол.**

2. При игре в теннис в нее нельзя попадать мячом. **Сетка.**

3. Футбольная команда состоит, из какого количества игроков? **11 игроков.**

4. Играют ли в хоккей на роликах? **Да.**

5. В старину, надевая на ноги, их называли «скороходами». А как называют их сейчас? **Коньки.**

6. Ручные ускорители байдарок, каноэ и других безмоторных лодок. **Весла.**

7. Начало дистанции – это «старт», а конец ее? **Финиш.**

8. Для этой спортивной игры обязательно нужна корзина. **Баскетбол.**

9. Есть ли на эмблеме Олимпийских игр кольцо коричневого цвета? **Нет.**

10. Спортивная игра с мячом и битой. **Бейсбол.**

11. Как называют молодых спортсменов? **Юниоры.**

12. Восхождение на труднодоступные горные вершины. **(Альпинизм)**

13. Как называется площадка для бокса? **Ринг.**

14. Партия в теннисе. **Сет.**

15. Что стремятся установить спортсмены на соревнованиях? **Рекорд.**

16. Зимний вид спорта, где спуск выполняется на спортивных санях по желобу. **Бобслей.**

17. Какие три слова составляют девиз Олимпиады? **Быстрее, выше, сильнее.**

18. Страна, подарившая миру дзюдо. **Япония.**

19. Передача мяча в спортивных играх. **Пас.**

20. Вид легкой атлетики, в котором нужно показать свойства спринтера и прыгуна в высоту. **Барьерный бег.**

21. Страна — родина Олимпийских игр? **Греция.**

22.Как называется сооружение для проведения спортивных соревнований? **Стадион.**

23.Как называются акробатические упражнения в воде? **Синхронное плавание.**

24.Самый красивый вид спорта на льду — это ... **Фигурное катание.**

25. Прибор для измерения времени в спорте — это ... **Секундомер.**

.Приложение 2.

Вопросы для комбинированной эстафеты.

1.Что за спортивная игра, у которой мяч, сетка и две команды? **1б**

2. При игре в теннис в нее нельзя попадать мячом. **1б**

3. Футбольная команда состоит, из какого количества игроков? **1б**

4. Играют ли в хоккей на роликах? **1б**

5. В старину, надевая на ноги, их называли «скороходами». А как называют их сейчас? **3б**

6. Ручные ускорители байдарок, каноэ и других безмоторных лодок. **1б**

7. Начало дистанции – это «старт», а конец ее? **1б**

8. Для этой спортивной игры обязательно нужна корзина. **1б**

9. Есть ли на эмблеме Олимпийских игр кольцо коричневого цвета? **2б**

10. Спортивная игра с мячом и битой. **2б**

11. Как называют молодых спортсменов? **2б**

12. Восхождение на труднодоступные горные вершины. **1б**

13. Как называется площадка для бокса? **1б**

14. Партия в теннисе. **2б**

15. Что стремятся установить спортсмены на соревнованиях? **2б**

16. Зимний вид спорта, где спуск выполняется на спортивных санях по желобу. **2б**

17. Какие три слова составляют девиз Олимпиады? **2б**

18. Страна, подарившая миру дзюдо. **3б**

19. Передача мяча в спортивных играх. **2б**

20. Вид легкой атлетики, в котором нужно показать свойства спринтера и прыгуна в высоту. **3б**

21. Страна — родина Олимпийских игр? **2б**

22.Как называется сооружение для проведения спортивных соревнований? **2б**

23.Как называются акробатические упражнения в воде? **3б**

24.Самый красивый вид спорта на льду — это ... **2б**

25. Прибор для измерения времени в спорте — это ... **1б**

Приложение3.

**1** **Игра- викторина для болельщиков:**

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 (пожарник)

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

8. Как называют вратаря? (голкипер)

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

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

**2** **Игра- викторина для болельщиков**:

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 футбол, который мечтает о безразмерных воротах? (нападающий)

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

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

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

9. Что требует зритель в хоккее? (шайбу)

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