**СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК**

**«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ СПОРТЛАНДИЮ»**

Востриков Семен Владимирович, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лицей», учитель физической культуры, Республика Хакасия, город Черногорск

**Предмет (направленность):** физическая культура.

**Возраст детей:** 5-11класс.

**Место проведения:** пришкольная территория.

**Цель:** Формирование потребности у подростков в здоровом образе жизни и привитии интереса к различным видам спорта

**Задачи:**

1. Пропаганда ЗОЖ.
2. Содействовать воспитанию организованности в групповых действиях и самостоятельности принятия игровых решений.
3. Содействовать развитию внимания, игровой ловкости, быстроты реакции.

***Инвентарь:*** баскетбольные мячи, старые шины автомобильные, скакалки, дартс, конусы, секундомер, маты, брусья, кольца, канат, козел, кольцеброс, карточки с вопросами по медицине и ПДД, перекладина.

***Участники:***

* директор школы – президент страны;
* учитель физкультуры;
* учителя – городничие;
* учащиеся.

**Ход праздника.**

***Линейка.***

Команды выстраиваются на спортивной площадке школы. Каждая команда должна иметь эмблему и девиз. Открывает праздник президент страны «Спортландия», звучит спортивный гимн страны, поднимается флаг. Капитаны сдают рапорта президенту страны, получают маршрутные листы. Президент даёт старт праздника, говорит напутственное слово.

Команды выполняют задания по маршрутному листу.

***Город «Постреляйка»***

*(в конкурсе участвуют 6 чел.)*

Со штрафной линии броски мяча по кольцу, каждый участник бросает один раз. Результат фиксируется судьёй в образе «городничего» в маршрутном листе по количеству попаданий в кольцо.

***Город «Попрыгайка»***

*(в конкурсе принимают участие 6 чел).*

Прыжки в длину с места: первый прыгает от линии с места, второй продолжает прыжки от той линии, где закончил первый и т.д. Результат засчитывается по общему результату команды.

***Деревня «Кочкино»***

*(в конкурсе участвуют 6 чел).*

Прыжки через болото по кочкам.

***Город «Скакалкино»***

Прыжки на скакалке за 20 сек. (кол-во раз). Результат засчитывается по общей сумме прыжков.

***Поселок «Мишень»***

Броски в Дартс. Количество попаданий в мишень ссумируется.

***Поселок «Переправино»***

*(участвуют 6 чел. на время, по первому участнику время включается секундомер, по последнему выключается).*

а) прыжки через конусы;

б) кувырки боком;

в) пройти на руках по брусьям;

г) маятник на канате;

д) пролезание под козлом;

е) ведение баскетбольного мяча.

***Город «Меткий».***

Кольцеброс. Участник должен набросить кольцо на конус. Засчитывается количество попаданий.

***Поселок «Помогайкино»***

Переноска пострадавшего. Засчитывается правильная транспортировка раненого.

***Поселок ГиБДД***

Правила по ПДД. Участники по карточкам отвечают на вопросы:

- Что такое тротуар?

- Что такое зебра?

- Какой сигнал светофора включается одновременно для всех сторон перекрёстка?

- Кого называют регулировщиком?

- Какие светофоры ты знаешь?

***Остановка «Пилюлькино».***

Медицина:

- кровотечение это………..

- что называют открытым переломом?

- как оказать помощь при разрыве связок?

- как остановить артериальное кровотечение?

- что такое капиллярное кровотечение?

***город «Приседайкино»***

Приседание на одной ноге. Засчитывается количество раз.

***Поселок «Подтягайка».***

Подтягивание из виса мальчики; из виса лежа девочки – количество раз.

***Город «Мастеров».***

*(Домашнее задание)*

Команде из 6 человек приготовить гимнастическую пирамиду.

***Подведение итогов праздника***, вручение грамот и призов.

**Маршрутный лист.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название населенного пункта | время | балл |
| 1 | ***Город***  ***«Мастеров»*** |  |  |
| 2 | ***Поселок «Подтягайка»*** |  |  |
| 3 | ***Город «Приседайкино»*** |  |  |
| 4 | ***Остановка «Пилюлькино».*** |  |  |
| 5 | ***Поселок***  ***ГиБДД*** |  |  |
| 6 | ***Поселок «Помогайкино»*** |  |  |
| 7 | ***Город***  ***«Меткий».*** |  |  |
| 8 | ***Поселок***  ***«Переправино»*** |  |  |
| 9 | ***Поселок***  ***«Мишень»*** |  |  |
| 10 | ***Город***  ***«Скакалкино»*** |  |  |
| 11 | ***Деревня***  ***«Кочкино»*** |  |  |
| 12 | ***Город***  ***«Попрыгайка»*** |  |  |
| 13 | ***Город «Постреляйка»*** |  |  |
|  | ***ИТОГО*** |  |  |