План-конспект открытого спортивного мероприятия

«Дружная семейка»

в 4 – х классах

**Тип мероприятия:** Конкурсно - спортивная программа.

**Цель:** 1.Привитие стойкого интереса к семейному спортивному досугу.

2. Укрепление здоровья семьи.

**Задачи:**

**Образовательная**

**1.**Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека

2.Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством коллективных подвижных игр

3.Развитие интереса к различным формам активного отдыха и досуга

**Оздоровительные**

1.Покакзать детям ценность здоровья, необходимость его беречь с детских лет.

2.Организация и проведение семейных занятий физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой нагрузки

**Воспитательные**

1.Формировать видение красоты движений ,выделения и обоснования эстетических признаков в движениях

2.Способствовать развитию коммуникативных умений и взаимоотношений в семьях и между ними

3.Воспитывать целеустремленность, чувство взаимопомощи в соревновательной деятельности

**Работа учителя:** Оформление (плакатов,эмблем,зала).

**Работа семьи**:1. Подбор и разучивания приветствия

2.Подготовка (тренировки).

**Оборудование и инвентарь**: Гимнастические скамейки, скакалки, ракетки, надувные шары. Баскетбольные мячи, кольцебросы.

**Дата и место проведения**:02.01.2014года, спортивный зал.

**Состав семейных команд:** папа1,папа2,мама1мама2,дочка 1,дочка2,сын 1 сын 2.

**Ход мероприятия**

В зале звучит детская музыка.

Ведущий: «добрый день дорогие друзья! Сегодня у нас спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». В котором принимают участие самые активные и спортивные семьи. А чтобы не было скучно все громче хлопайте в ладоши! За судейским столом жюри в составе:

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Итак, начнём наше соревнование с визитной карточки каждой команды, где участники должны представить себя болельщикам и зрителям, а так же поприветствовать друг друга и жюри! (приветствие, оценивание)

Ведущий: Все спортсмены перед стартом делают разминку, вот и наши участники вместе с нами под музыку выполнят зарядку и должны в точности повторить все наши движения.

Комплекс ОРУ под музыку.

1. И. п. о.с.

1- плечи вверх - вход

2- И. п. выдох (8 раз)

1. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс
2. плечи вверх, наклон головы вперед
3. плечи вниз, наклон головы назад (8 раз)
4. И. п. стойка ноги врозь, правую руку вверх, левую вниз
5. полуприсед, согнуть руки, сцепить пальцы за спиной
6. выпрямиться, левую вверх, правую вниз

3-4 то же другой рукой (8 раз)

1. И. п. стояка ноги врозь, руки скрестно перед грудью

1-2 полуприсед, круговые движения туловищем вправо

3-4 то же влево (4 раз)

1. И. п. ноги врозь, руки за голову
2. полуприсед, колени в сторону, левую на носок, правым локтем коснуться правого колена
3. то же в другую сторону (8 раз)
4. И. п. стойка ноги врозь, руки к плечам, бег на месте
5. выпрямить руки вперед
6. руки к плечам
7. выпрямить руки вверх
8. руки к плечам (10-15 сек)
9. Прыжки на двух со скручиванием бедер (15 сек)
10. И. п. выпад правой, руки в стороны

1- наклон вперед, руки на правое колено , выдох

2- в И. п., вдох

1. то же с левой ноги, выдох
2. в И. п., вдох (8 раз)

А жюри оценит правильность, слаженность и координацию участников команд.(оценивание).

Ведущий: Сейчас наши участники команд покажу своё искусство владения баскетбольным мячом в **первой эстафете**. Начинают эстафету капитаны команд мальчики, а затем девочки.

Выполнение: Ведение мяча прямо до набивного мяча с обводкой и возвращение змейкой обратно.

Мама1, мама2 выполнение: ведение мяча по прямой вперёд с обводкой и возвращение обратно.

Папа1,папа2 выполнения: ведение мяча змейкой с обводкой каждого мяча туда и обратно.

Жюри подводит итоги!

Танец девочек с секции «художественная гимнастика».

Ведущий: продолжаются наши соревнования. Эстафета вторая.

Здесь учувствуют мамы с дочками.

Мама1 : бег до стула через вращающуюся скакалку, надувает шарик и поднимает его вверх .

Дочки: прыжки на 2 с продвижением вперёд через вращающуюся скакалку до мамы и помогают завязывать шарик. Затем возвращаются обратно так же.

Мама»: бег до мамы! с теннисной ракеткой, возвращается обратно с шаром подталкивая его вперёд до пересечения линии старта, а мам 1 рядом бег через вращающуюся скакалку.

Жюри подводит итоги!

Танец девочек с секции «художественная гимнастика».

Ведущий: следующая эстафета с папами и сыновьями. Сыновья (в позе черепашки) вперёд ногами продвигаются до линии, бросают одно кольцо на кольцеброс, обратно бег до линии старта.

Папы -(в позе черепашки) вперёд ногами продвигаются до линии, бросают одно кольцо на кольцеброс, обратно бег до линии старта.

Жюри подводит итоги!

Танец девочек с секции «художественная гимнастика».

Ведущий: сейчас парная эстафета, где участвуют парно дети мамы и папы. Начинают мамы передача баскетбольного мяча сверху назад с продвижением вперёд, обратно бег ,придерживая мяч головами.

Папы выполняют прыжки, перепрыгивание черездруг друга (чехарда) до линии и обратно.

Дети проползание между ног в приседе с опорой на руки, обратно бег, взявшись за руки!

Жюри подводит итоги!

Танец девочек с секции «художественная гимнастика».

Ведущий: заключительная эстафета «семейная»

Дочки бег до скамейки змейкой, продвижение по скамейке в седи, далее бег спиной вперёд до мата упор присев перекат. Бег обратно до линии старта.

Сыновья бег до скамейки змейкой, подтягивание на животе по скамейке. Бег до мата, кувырок в перёд. Бег обратно до линии старта.

Мамы бег до скамейки, прыжки через скамейку боком , далее бег до мата, из упора присев «берёзка». Бег обратно до линии старта

Папы бег до скамейки змейкой, прыжки в мешке с продвижением вперёд вокруг скамейки, далее продвижение на руках по скамейке, бег спиной вперёд до мата упор присев кувырок назад, вперёд. Бег обратно до линии старта

Жюри подводит итоги!

Выступление мальчиков секции «Спортивная акробатика»

Награждение победителей медалями и дипломами.