# Конспект спортивного праздника "Спорт, здоровье, дружба"; любые классы

Цель:

Популяризация здорового образа жизни, использование упражнений соревновательного характера, как средства укрепления здоровья и развития творческой самостоятельности.

Задачи:

1. Укреплять здоровье учащихся. Предупреждать заболевания, вызванные дефицитом

движения у школьников.

2. Привлекать ребят к систематическим занятиям физической культурой.

3. Совершенствовать двигательные качества учащихся с помощью спортивных

упражнений соревновательного характера.

4. Воспитывать чувство патриотизма, коллективизма, товарищества, взаимовыручки,

здоровый дух соперничества.

Место проведения: спортивный зал.

Состав: 4 команды из 9 участников (3ученика из 2 класса, 3 – из 6 класса, 3 – из 9класса).

Оборудование: стойки, мячи (баскетбольные и гимнастические с рожками, обручи, кегли, гимнастические скамейки, гимнастические палки, пеньки, музыкальное сопровождение.

Ведущий:

Отточенная пластика движений.

Мгновенная реакция броска.

О спорт! Ты воспитатель поколений.

Большого друга верная рука.

Чтоб бегать, плавать, двигаться умело,

Противника, играя, побеждать,

Пускайте тело без сомненья в дело!

Нет больше чести, чем себя создать!

Спорт дарит нам энергию здоровья,

Упорство, силу духа, красоту.

Спорт учит нас на мир смотреть с любовью,

В реальность воплощать свою мечту.

Под звуки спортивного марша «Чтобы тело и душа были молоды» И. Дунаевского участники заходят в спортивный зал и строятся по периметру.

Выступление команды барабанщиков - учащихся кадетского 9 класса.

Ведущий:

Под вынос знамени стоять смирно!

Под звуки «Встречного марша Преображенского полка» команда знаменосцев вносит знамя России.

Звучит гимн Российской Федерации.

Ведущий:

Праздник «Спорт, здоровье, дружба!» объявляется открытым.

Праздник ловкости и воли

Торжествует в нашей школе. Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать,

И сноровку доказать.

Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

Команды приглашаются на старт.

Построение участников соревнований.

Ведущий:

Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня оценивать наши команды будут…. (представление членов жюри).

Слово жюри:

Мы хотим вам пожелать.

Показать себя на пять.

Выиграть место призовое,

Лучше первое, а не второе!

Ведущий:

И так, начинаем соревнования. Как говорится: "На старт, внимание!".

Первый этап: визитная карточка команды.

Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз, эмблема).

Второй этап: разминка.

Под ритмичную музыку команды выполняют спортивно-танцевальные движения по образцу:

И.п. основная стойка, руки на поясе. 1-4 – перекаты с пятки на носок. Все остальные упражнения (2- 7) выполняются одновременно с перекатами ног.

И.п. то же. 1-4 – наклоны головы вправо-влево, одновременно с перекатом с носка на пятку (10-12 р. в каждую сторону).

И.п.-то же. 1-4- плечи вверх-вниз, (10-12 р).

И.п.-то же. 1-4 – локти вперёд-назад (10-12 р).

И.п.-то же. 1-4- поочерёдно поднять правую руку, а затем левую к плечу, вверх, в сторону, на пояс (4-5 р).

И.п.-то же, правая рука к плечу, левая внизу, кисти в кулак. 1-4-сгибание и разгибание рук к плечам (20 р).

И.п.-то же, руки внизу. 1-4- упражнение «ножницы», поднимая руки вверх и опуская вниз (18-20 р).

И.п.-то же, руки, руки на поясе. 1-4- повороты корпуса вправо, прямо и влево с разведением рук в стороны (10-12 р).

И.п.-ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 –наклоны туловища вправо, сгибая ногу в коленном суставе и касаясь локтем колена, 4- и.п., то же влево (5-6 р в каждую сторону).

И.п.-ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 –согнуть правую ногу в коленном суставе и левую руку в локтевом, коснуться локтем колена, слегка поворачивая корпус, 2- и.п. 3-4- то же, меняя руку и ногу (10-12 р).

И.п. – ноги шире плеч, руки на бёдрах. 1-3 – наклоны туловища вперёд-вниз, не опуская головы, 4- перекат на правую ногу, левую вытянуть, носок вверх, спину выпрямить. 1- 3 – наклоны, 4- перекат на левую ногу (8-10 подходов).

И.п.- о.с., руки на поясе. 1-выставить правую ногу на пятку вперёд, 2- левую, 3- вернуться назад на правый носок, 4- на левый (14-16 р).

И.п.- о.с., руки на поясе. 1-3- прыжки на двух ногах на месте, 4- в прыжке отставить правую ногу на пятку. 1-3- на месте, 4- левую ногу на пятку (30 пр).

Чтоб проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафеты.

Будем бегать быстро, дружно,

Победить всем очень нужно!

С мячами:

2-классники – берут 1 баскетбольный мяч и бегут змейкой между кеглями к стойке, возвращается обратно; 6-классники проделывают тоже самое с 2 мячами; 9-классники проделывают тоже самое с 3 мячами.

С обручами:

2-классники двигаются, запрыгивая в обруч, переворачивают через себя, кладут на пол и так двигаются до стойки; 6-классники двигаются, вращая обручи на поясе; 9-классники прыгают через обруч с продвижением.

На гимнастической скамье:

2-классники бегут змейкой между пеньками, пролезают в обруч, бегут по скамье; 6-классники бегут по пенькам, подтягиваются на животе по гимнастической скамье с помощью рук; 9-классники бегут по пенькам, пролезают в обруч, прыгают через скамью вправо-влево, продвигаясь вперёд.

Выступление группы учащихся 2 класса (спортивный танец).

С мячами с рожками:

2-классники прыгают на мячах; 6-классники, зажав животами, двигаются втроём;

9-классники прыгают с продвижением, зажав мяч между ног.

С обручами:

передвигаются всей командой с помощью 3 больших обручей, лежащих на полу. Последний участник передаёт обруч вперёд первому участнику и команда продвигается вперёд.

С г/палками:

2-классники передвигаются, перешагивая палку; 6 и 9-классники передвигаются парами, перешагивая палку, поочерёдно не отрывая рук от палки.

«Тележка»:

2-классники двигаются с опорой на стопы и ладони животом вверх; 9-классник держит за ноги 6-классника, которые передвигаются на руках.

Выступление группы школьниц 10 класса (аэробика).

Ведущий:

И вот подводим мы итоги,

Какие б ни были они.

Со спортом будем мы дружить,

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда.

Здоровыми, умелыми,

Ловкими, и смелыми.

Жюри объявляет результаты соревнований, награждают команды.

Ведущий:

Спорта язык одинаков для всех.

Труд, устремленье, рывок – и успех! Дни напролет ты к победе стремился –

И неспроста ты успеха добился! Потом соленым, бессилья слезами

Мышц напряженьем добился признанья! Значит и дальше: отбросив усталость

Мускулов крепких кипящая радость Снова тебя устремит на рекорды!

Взлет предстоит тебе новый и новый! Новых побед тебе, в жизни и в спорте, Стали в ногах на крутом повороте!

Спортивный праздник объявляется закрытым! Под вынос знамени стоять смирно!

Под марш группа знаменосцев выносит знамя.