ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»

(ГБПОУ Колледж «Царицыно»)

**Методическая разработка**

 Спортивный праздник «А ну-ка, девушки!»

Яшина Ольга Михайловна,

преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Москва

2015

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Внеклассная работа по физической культуре является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы в колледже и подчинена общим целям образования и воспитания учащихся. Внеклассная работа по физической культуре имеет своё содержание, свою специфику в организации и проведении, свои формы и методы, и преследует следующие цели и задачи: укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям физической культуры и спортом, углубление и расширение знаний, полученных на занятиях, улучшение личных спортивных достижений, сплочение студенческого коллектива.

 В Колледже "Царицыно" внеклассной работе по дисциплине придаётся большое значение. Используются следующие внеурочные формы физического воспитания: активные перемены, соревнования, массовые физкультурные мероприятия, спортивные праздники, работают спортивные секции.

Спортивный праздник "А ну-ка, девушки!", ставший традиционным мероприятием, был приурочен к Международному женскому дню 8-е Марта. В празднике приняли участие все шесть групп первого курса. Сначала девушкам необходимо было ответить на вопросы викторины "Известные женщины мира", затем за пять минут соорудить костюм для вечернего выхода в свет и представить его на сцене, поучаствовать в конкурсе "А Вам слабо?". Вторая часть праздника проходила в спортивном зале колледжа. Командные баскетбольные броски в кольцо, "Биатлон", "Упражнения на брюшной пресс", "Экстремальная кухня", "Доберись до рынка и вернись обратно с покупками", "Хоккей", "Угадай мелодию" - это были следующие конкурсные задания. Победители и призёры праздника были награждены грамотами и сладкими призами. Праздник проходил на высоком эмоциональном уровне, равнодушных не было!

**Программа праздника**

Первая часть праздника проходит в актовом зале.

* Вступительное слово: «Роль женщины в мировой истории, культуре, политике»
* Викторина «Великие женщины мира».
* Конкурс «Красота спасёт мир».
* Конкурс "А Вам слабо?"

Вторая часть праздника проходит в спортивном зале (напротив).

* "Танцевальный конкурс"
* "Броски в кольцо"
* "Дощечки"
* "Биатлон"
* "Пресс"
* "Картошка"
* "Хоккей"
* "Угадай мелодию"
* Подведение итогов, награждение победителей.

**Сценарий праздника.**

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Начинаем наш праздник, посвящённый Международному женскому дню". Слово предоставляется председателю нашего жюри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 *Вступительное слово: «Роль женщины в мировой истории, культуре, политике».*

Ведущий: И первое задание для команд - викторина «Великие женщины мира». Каждая команда получает протокол и фломастер. На экране будут появляться фотографии известных женщин. Необходимо узнать и вписать имя в протокол. При правильном ответе команде засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

 *Проходит викторина «Великие женщины мира». В конце помощники собирают протоколы и передают их жюри.*

Ведущий: Всем известно, что несмотря на полный шкаф вещей, одеть, как всегда, нечего! Попробуем решить эту проблему творчески. Конкурс называется «Красота - это страшная сила!» За 5 минут вам нужно "соорудить" на одной из девушек оригинальный наряд для вечеринки и сразить окружающих наповал! Критерии оценки: оригинальность исполнения. Время пошло!

 А теперь покажите свои наряды на сцене!

 *За 5 минут команды готовят костюм, показывают его на сцене и комментируют свой выбор.*

Ведущий: Следующий конкурс - конкурс "А Вам слабо?". Покажите что-то необычное, оригинальное, то, что не смогут сделать другие. Капитаны команд приглашаются на жеребьёвку.

 *С помощью жеребьёвки определяется очерёдность выполнения задания.*

*Время выполнения задания - не более 3-х минут.*

Ведущий: Попросим жюри огласить предварительные итоги за три первых конкурса.

 А теперь команды приглашаются в спортивный зал.

 *В спортивный зал переходят сначала команды (там их встречают помощники, выстраивают в одну шеренгу согласно разметке), затем жюри и болельщики.*

Ведущий: Движение – это жизнь, а двигаться в ритме танца гораздо веселее! Следующий конкурс - «Танцевальная разминка». Под музыкальный отрывок команда выполняет танцевальные движения. Выигрывает та команда, чей танец будет более оригинальным и согласованным в исполнении, синхронным.

 Даём вам 30 секунд на обсуждение.

 Построились лицом к жюри... Начали!

*Конкурс «Танцевальная разминка».*

Ведущий: Следующее задание - "Броски в баскетбольное кольцо". По сигналу необходимо по очереди выполнять броски в кольцо. Чья команда забросит больше мячей, та и победит.

 *Участники команд выстраиваются в колонну по одному перед баскетбольным щитом и получают по одному мячу. Время выполнения бросков - 2 минуты.*

Ведущий: Конкурс называется «Доберись до рынка и вернись обратно с покупками». Участвуют по 3 участника от каждой команды. По сигналу необходимо перейти на другую сторону площадки, где каждый берёт по 1 набивному мячу, и этим же способом вернуться обратно. Чья команда это сделает быстрее?

 *Конкурс «Доберись до рынка и вернись обратно с покупками» ("Дощечки"). Учитывается время выполнения.*

Ведущий: Следующий конкурс - «Биатлон». Участвуют по 3 человека от каждой команды.

 По сигналу первый участник добегает до стула, берёт дротик (всего по 3 дротика на человека), бросает его в воздушный шарик, пока тот не лопнет, возвращается обратно, передаёт эстафету следующему участнику. Если все 3 дротика брошены, а мишень «сбить» не удалось, участник пробегает штрафной круг.

 *Конкурс «Биатлон». Учитывается время выполнения.*

Ведущий: Конкурс "Упражнение на пресс". Приглашаем по три участника от каждой команды. Выполняем упражнение за 30 секунд. Считаем общее количество раз за команду, и личные результаты.

 *Конкурс "Упражнение на пресс".*

Ведущий: А следующее испытание называется «Метание картошки» или «Экстремальная кухня». Участвуют по 3 человека от каждой команды.

 Первый игрок надевает юбку, и получает ведро с картошкой, высыпает картошку в обруч, второй – берёт пустое ведро. Задание – по сигналу игроки забрасывают подолом юбки картошку в ведро. Третий игрок собирает в обруч брошенные мимо картофелины. Кто поймает больше картошен за 2 минуты?

 *Конкурс «Метание картошки» или «Экстремальная кухня».*

Ведущий: А сейчас - спортивная игра «Хоккей», но с хозяйственным уклоном. Участвуют по 3 человека от каждой команды. Чья команда закатит больше мячей в ворота соперника?

 *Игрокам привязывают к руке отличительные ленточки. В руки дают по метёлке ("клюшке"). Необходимо закатить мяч в ворота соперника. В команде два полевых игрока и вратарь. Команды играют в течении 2 минут по олимпийской системе.*

Ведущий: Всеми любимый конкурс - «Угадай мелодию». Кто вспомнит больше мелодий, назвав исполнителя, название песни, или споёт строчку из песни, зарабатывает для команды очко.

 *Конкурс «Угадай мелодию». Первой называет свой ответ та команда, которая быстрее подняла вверх флажок.*

Ведущий: А теперь приглашаем все команды на награждение! Слово предоставляем председателю жюри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 *Награждение победителей и призёров праздника в личном и командном первенстве.*

Ведущий: Наш праздник подошёл к концу. Благодарим всех за активное участие и поздравляем всех дам с Международным женским днём!