**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МЕЖМУНИЦИПАЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ**

 **КОМПЛЕКС БРЯНСКОГО РАЙОНА»**

**Игровая программа**

**«Марафон спортивных забав»**

**Автор программы:**

Мячина Ламия Маарифовна,

Заместитель директора по физкультурно-массовой

 и спортивной работе

**Брянск 2020г.**

**Пояснительная записка**

 *Нельзя превращать спорт из средства физического воспитания всех детей в средство борьбы за личный успех, нельзя делить детей на способных и не способных к занятиям спортом, нельзя разжигать нездоровые страсти ажиотажем борьбы за мнимую честь учреждения. Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого.*

 *В.А. Сухомлинский*

Наметившиеся тенденции улучшения социально - экономического развития России являются одним из важнейших условий дальнейшего прогресса и, как следствие, улучшения физического воспитания подрастающего поколения. Различные стороны физкультурно - спортивной жизни граждан нуждаются в положительных изменениях, дающих возможность усилить интерес к занятиям физической культурой и спортом, что будет в значительной степени способствовать формированию личности. Особую актуальность в настоящее время приобретают вопросы организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы для воспитанников учреждений различной направленности.

Спортивно-массовые мероприятия оказывают большое значение в мотивации воспитанников к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время и к ведению здорового образа жизни.

Каждое учреждение должно круглогодично осуществлять комплекс мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни. Это программы с подвижными и развивающими играми, соревнования, тематические уроки и конкурсы, эстафеты, семейные спортивные праздники.

Сотрудники МБУ «МФОК Брянского района», путем разработки новых интересных тематических программ, стараются сделать мероприятия, направленные на ведение здорового образа жизни, интересными и полезными для воспитанников разных возрастов.

 **Цель** программы: сохранение и укрепление физического, психического здоровья воспитанников.

**Задачи** программы:

-воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни;

-повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;

-развитие коммуникативных навыков;

-совершенствование навыков работы в команде;

-расширение кругозора в области ведения здорового образа жизни.

**Участники программы**:

Ведущий – 2 человека, судьи (по количеству эстафет), воспитанники спортивных секций. Состав команд: 6-10 человек.

**Форма одежды:** спортивная.

**Место проведения:**

Здания учреждений спорта, прилегающие территории, парки.

**Программа соревнований включает** в себя различные эстафеты.Команда, проигравшая на определенной станции-эстафете, имеет право ещё раз испытать себя, но соперника она должна найти самостоятельно из числа команд не проходивших эту эстафету или также проигравших в ней. Помимо этого, предусмотрено представление команд (название, девиз, эмблемы).

**Продолжительность:** Торжественное открытие– 10минут,соревновательный блок – 40 минут, торжественное закрытие 10 минут.

**Подведение итогов:**

Команда победитель определяется по количеству ключей здоровья и наименьшему финишному времени. В случае равенства очков у двух или трёх команд, победа присуждается команде, которая суммарно использовала меньше попыток для прохождения эстафет.

**Награждение:**

Команды, занявшие 1,2,3 место, награждаются грамотами и медалями.

**Результаты:**

-повышение уровня информированности воспитанников о здоровом образе жизни,

-повышение числа воспитанников, занятых в мероприятиях из сферы физической культуры и спорта,

-совершенствование коммуникативных навыков воспитанников и навыков командной работы.

**Оборудование:**

карточки (маршрутный лист (Приложение 1) с перечнем этапов по количеству команд;интеллектуальная викторина (Приложение 2); прямоугольные дощечки (кочки); скакалка – 4шт.; кегли – 14шт.; мяч – 11шт.; гимнастическая скамейка или брус – 1шт.; альбомные листы (по количеству команд); ручка (карандаш, фломастер, маркер) – 2шт.; обруч – 4шт.; теннисный мяч - 2шт.; ракетки теннисные - 2шт.; «Ключ здоровья» -22шт.

**Сценарий мероприятия**

*За 30 минут до начала звучит музыка, команды собираются на месте проведения мероприятия.*

**Звучит фоновая музыка. Выход ведущих.**

**Ведущий 1**: Друзья! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки.

**Ведущий 2:** На зарядку становись!

Мы выходим на площадку

Начинается зарядка.

Шаг на месте – два вперед,

А потом наоборот.

Руки вверх подняли выше.

Опустили – четко дышим.

**Ведущий 1:** Упражнение второе.

Руки набок. Ноги врозь

Так давно уж повелось.

Три наклона сделай вниз,

На четыре поднимись!

Гибкость всем нужна на свете,

Наклоняться будем вместе.

**Ведущий 2:** Раз - направо, два – налево.

Укрепляем наше тело.

Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.

Приседай пониже,

Вырастешь повыше.

**Ведущий 1:** В заключение. В добрый час!

Мы попрыгаем сейчас.

Раз, два, три, четыре –

В дружбе мы живем и мире!

**Ведущий 2**: Молодцы, друзья! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются спортом.

**Ведущий 1:** Приветствуем всех, кто время нашел.

И в Дом культуры на марафон забав пришел!

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

**Ведущий 2:** И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас!

**Ведущий 1:** Быть здоровым - это классно!

**Ведущий 2:** Друзья, здоровым быть прикольно!

**Ведущий 1:** Здоровым быть совсем не больно!

**Ведущий 2**: Болезнь - это зло, и наше коварство.

**Вместе:** Здоровье – вот наше богатство!

**Ведущий 2:** Именно под таким девизом будет проходить сегодня мероприятие, посвященное здоровому образу жизни!

**Ведущий 1:** Поприветствуем наши команды! Узнаем, под каким девизом идет каждая из команд.

*(Команды представляются, произносят название и девиз).*

**Ход соревнований:**

**Ведущий 2:** Команды представлены. Пожелаем всем успехов в предстоящих соревнованиях!

**Ведущий 1:** Итак, правила предстоящей игры:

**Ведущий 1:** Итак, правила игры:

 Каждой команде выдается маршрутный лист, в котором указанно название эстафеты, графа «количество попыток», «отметка о получении ключа». Командам необходимо принять участие в 11 эстафетах, которые располагаются на территории Дома культуры(парке). Судьи распределят Вас на первую эстафету вместе с командой – соперником, которая определится с помощью жеребьевки. На последующих эстафетах вы двигаетесь самостоятельно. Главное условие для прохождения эстафеты – наличие двух команд. Вы можете обмениваться командами – соперниками, по договоренности. На каждой эстафете, если команда выигрывает - получает «Ключ к здоровью» с названием пройденной эстафеты. Всем командам в карточке проставляются отметки о попытке. Допускается прохождение командой одной эстафеты повторно, но попыток не должно быть более двух. Повторное прохождение этапа возможно только для той команды, которая не получила «Ключ здоровья» с первой попытки. Повторные соревнования в одной и той же эстафете между одними и теми же командами запрещено! На каждом этапе участвовать в эстафете от команды может любое количество детей, главное, чтобы число соревнующихся было равно количеству человек в команде соперника. В конце игры побеждает та команда, у которой больше ключей.

**Ведущий 2:** После жеребьевки, на первое испытание вас забирают судьи. (Ведущий объявляет, какие 2 команды уходят с 1 судьей, затем какие 2 команды уходят со 2 судьей и т.д).

*Команды распределяются по эстафетам. На каждом этапе обозначен маршрут участника: от линии старта до обозначенной кегли и обратно.*

**Перечень эстафет** (*перечень может быть увеличен в зависимости от количества команд):*

**Эстафета 1- «Пройди через болото»**

*(Инвентарь: дощечки, скакалка, кегли)*

Задача: Первый участник команды, перекладывая прямоугольные дощечки должен дойти до кегли, а затем обратно, от кегли к команде перепрыгивая через скакалку. Следующий участник начинает движение с прыжков со скакалкой до кегли, оставляет скакалку у кегли и обратно возвращается к команде с помощью перекладывания прямоугольных дощечек и т.д. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

**Эстафета 2 – «Малая каракатица»**

*(Инвентарь: мяч, кегли)*

Задача: Каждый участник команды должен добежать до кегли с мячом, обратно от кегли до команды — мяч зажат между ног. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

**Эстафета 3 -«Преодолей препятствия»**

*(Инвентарь:* *гимнастическая скамейка, брус, кегли)*

Задача: каждый участник преодолевает препятствие (гимнастическая скамейка, брус), добегает до кегли - обратно бегом. Передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

**Эстафета 4 - «Творческая фантазия»**

*(Инвентарь: маркер, альбомные листы)*

Задача: Необходимо на альбомном листе бумаги нарисовать командный рисунок на тему «В здоровом теле – здоровый дух». Участники по очереди подбегают к альбомному листу и рисуют элемент, соответствующий теме. Эстафетная палочка - маркер, которым пишется рисунок. На этом этапе эстафеты выдается два ключа: 1-команде, которая быстрее справится с заданием, 2-ой за количество полных нарисованных элементов. Команда может заработать на данном этапе 2 «Ключа здоровья».

**Эстафета 5 - «Кто первый?»**

*(Инвентарь: мяч, обруч)*

Задача: Каждый участник должен проскакать на двух ногах с мячом в руках до обозначенной линии и бросить мяч в баскетбольное кольцо (импровизированное баскетбольное кольцо из обруча). Попадание - обратно в команду с мячом, который передается следующему участнику по эстафете. В том случае, если участник не попадает в цель – он делает 5 приседаний, забирает мяч и бежит обратно к команде. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

**Эстафета 6 – «Ракетный бой»**

*(Инвентарь:* *теннисный мяч, ракетка, кегли)*

Задача: Каждый участник должен пронести теннисный мяч на ракетке, преодолевая препятствия (кегли) до линии, вернуться таким же образом обратно в команду, передать эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

**Эстафета 7 – «Бег с тремя мячами».**

*(Инвентарь:* *3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный, флажок)*

Задача: На линии старта первый участник берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол. *(Вместо больших мячей можно взять 6 теннисных, вместо бега – прыжки).*

**Эстафета 8 – «Встречная эстафета».**

*(Инвентарь:* *обруч, скакалка)*

Задача: Каждая команда разбивается на две подгруппы, которые выстраиваются с противоположных сторон, напротив друг друга, за линией старта. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока все участники выполнят задание. Все участники должны поменяться местами в колоннах. Побеждает наиболее быстрая команда.

**Эстафета 9 – «Гонка мячей»**

*(Инвентарь: мяч)*

Задача: Все участники выстраиваются в колонну, друг за другом, широко расставив ноги. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Крайний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**Эстафета 10 - «Поезда»**

*(Инвентарь: кегли)*

Задача: Первый участник оббегает обозначенную кеглю, оббегает свою команду, становится на свое прежнее место, за его пояс двумя руками берётся второй участник и задание выполняется вдвоём, втроем и т.д., побеждает команда, которая первой в полном составе «паровозиком» (без разрывов) пересечёт линию финиша.

**Эстафета 11 - «Интеллектуальная»**

*(Инвентарь: интеллектуальная викторина)*

Задача: каждый участник по очереди подбегает к судье. Отвечает на вопрос интеллектуальной викторины. В случае неправильного ответа, участник приседает 5 раз. Затем возвращается к команде и передает эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая эстафету.

**Подведение итогов.**

После прохождения всех эстафет команды сдают ведущим «ключи здоровья», маршрутные листы. Судьями фиксируется время прибытия команды. Во время подведения итогов, команды направляются на площадку для массовых танцев.

**Награждение команд. Общая фотография.**

**Ведущий 1:** Ребята, мы всех поздравляем с прохождение этапов эстафеты и хотим пожелать вам дальнейших успехов на тропе “Здоровья и спорта”. На этом наш праздник закончен.

До свидания! До новых встреч!

**Список литературы**

1. Болонов Г.П.: Сценарии спортивно-театрализованных праздников . -

М.: Школьная Пресса, 2004

1. Мальцев А.И.: Сценарии спортивных праздников в школе. - Ростов

на/Д: Феникс, 2005

1. Фатеева Л.П.: 300 подвижных игр для младших школьников. -

Ярославль: Академия развития, 2000

Приложение 1

Образец карточки (маршрутный лист команды)

|  |
| --- |
| Команда |
| Болото | Каракатица | Творческая | Кто первый | Ракетный бой | Гонка мячей | Встречная эстафета | Поезда | Бег с тремя мячами | Преодолей препятствия | Интеллектуальная |
| Попытки/Отметка о получении ключа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

**Интеллектуальная викторина**

1.Начало дистанции – это «старт», а конец ее? (финиш);

2.Чего не надо, если есть сила? (ума);

3.Как называется передача мяча в игре? (пас);

4.Как называют танцора на льду? (фигурист);

5.Как часто проводятся Олимпийские игры? (каждые 4 года);

6.Из какого количества игроков состоит футбольная команда? (из 11 игроков);

7.Как называется площадка для бокса? (ринг);

8.В какой спортивной игре используют самый тяжелый мяч? (в баскетболе);

9.Как называется спортивный снаряд для перетягивания? (канат);

10.В какой игре используется клюшка и шайба? (хоккей);

11.Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья? (чистота);

12. В какой игре используют самый легкий мяч? ( в настольном теннисе);

13. Как называют спортсмена, который «ходит» сидя? (шахматист);

14.Как называется человек, который должен подготовить спортсменов к соревнованиям? (тренер);

15.Как называется сооружение для проведения спортивных соревнований? (стадион, спортзал);

16. Как называется русская народная командная игра с мячом и битой? (лапта);

17. Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение? (золотая);

18. В каком городе проходили зимние Олимпийские игры – 2014? (г.Сочи);

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

20. Как называют человека лазающего по скалам? (скалолаз).