Государственное бюджетное учреждение

Луганской Народной Республики

«Кленовая Специальная (коррекционная) школа-интернат»

**Сценарий общешкольного спортивного мероприятия**

**«Ловкие, смелые, сильные, умелые!»**

Подготовила и провела:

учитель физической культуры

Берестевич О.А.

2024г.

**Цель:** Пропагандировать среди учащихся навыки ведения здорового образа жизни. Создать условия для формирования у обучающихся полезных навыков здорового образа жизни

Воспитывать чувства коллективизма, навыки сотрудничества.

**Задачи:**

- Развивать и совершенствовать такие качества, как выносливость, ловкость, сила, координация своих движений.

- Стимулировать желание детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- Укреплять здоровье, повышать физическую активность.

**Оборудование:**  флажки для разметки 2шт., мячи баскетбольные 2 шт., мячи резиновые 2 шт., обручи гимнастические 6шт., палка гимнастическая 2шт.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Ход мероприятия**

Звучат детские песни о спорте, вся школа выстраивается по классам. Звучит песня «Родина моя», старшеклассники торжественно вручают капитанам каждого класса флаги Российской Федерации.

**Учитель:** - Флаги поднять, звучит гимн РФ.

- звучит гимн Луганской Народной Республики.

**Учитель:** Здравствуйте дорогие ребята и уважаемые взрослые! Мы начинаем наш спортивный праздник, посвященный Дню здоровья под девизом: «Ловкие, смелые, сильные, умелые!» Желаю вам всем здоровья, ведь оно – главная ценность в жизни. Какие вы весёлые, ловкие, сильные, бодрые! Что для этого нужно? Вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой.

**Представление жюри:** Директор КС(к)ШИКалмыкова Е.А., заместитель директора по учебной части Дозорец И.Ю.

**Приветствие команд:** каждый класс объявляет название команды и свой девиз.

**Викторина**

Если согласны с моим высказыванием, отвечайте «да», если не согласны – «нет».

Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)

Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)

Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)

Полезно грызть ручки и карандаши? (Ответ: нет.)

Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)

Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)

Полезно завтракать по утрам? (Ответ: да.)

Полезно смотреть близко телевизор? (Ответ: нет.)

Вредно ходить в школу? (Ответ: нет.)

**Учитель:** Чтобы проверить какие вы «Ловкие, смелые, сильные, умелые!» проведём с вами спортивные эстафеты. В эстафетах будут участвовать три возрастные категории: 1-3 классы; 4-6 классы; 7-9 классы.

**Техника безопасности:** при выполнении заданий эстафет запрещается толкать друг друга, обгонять; хватать за руки, одежду. Выбегать на эстафетную прямую только после передачи эстафеты или по команде.

**Эстафеты 1-3 классы.**

Учащиеся делятся на две команды. Выстраиваются на линии старта в колонну по одному.

**Эстафета 1: «Забей мяч»**

На линии старта мяч, в руках у направляющего гимнастическая палка. На эстафетной дистанции разложены по 3 обруча. По сигналу первые номера выбегают вперёд, толкая гимнастической палкой мяч. Нужно гимнастической палкой забить мяч во все гимнастические обручи, огибают флажок разметки, толкая мяч, бегом возвращаются на место, передают эстафету следующему игроку. Запрещается брать мяч в руки, бить мяч ногами.

Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эста­фету.

**Эстафета 2: «Препятствие обруч»**

На эстафетной дистанции учитель держит обруч на высоте 10 см. от земли. По команде первый участник подбегает к обручу, пролазит через него, огибает флажок разметки и бегом возвращается на место, передаёт эстафету следующему игроку.

Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эста­фету.

**Эстафета 3: «Переправа»-бег в обручах»**

В руках у направляющего гимнастический обруч. Обруч надевают на пояс первые игроки, по сигналу обегают флажок разметки, возвращаясь обратно, - берут в обруч второго игрока, проделы­вают тот же путь, возвращаются обратно: первый становится в конец колонны, а второй игрок берет в обруч третьего и все по­вторяется.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Эстафета 4: «Бег по кочкам»**

На эстафетной дистанции разложены по 3 гимнастических обруча на расстоянии 0,5 м. друг от друга. По сигналу первые номера, подбегают к первому обручу, перепрыгивают из обруча в обруч, огибают флажок разметки, после чего бегом возвращаются обратно и передают эстафету следующим игрокам. Передав эстафету игрок становится в конец колонны.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Эстафета 5: «Эстафета с обручем»**

По команде первый игрок бежит перед собой катит обруч, огибает флажок разметки, таким же способом возвращается на место, передаёт эстафету следующему игроку и становится в конец колонны.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Эстафеты 4-6 классы.**

Учащиеся делятся на две команды. Выстраиваются на линии старта в колонну по одному.

**Эстафета 1: «Гонка мячей»**

У первого игрока в руках волейбольный мяч. По сигналу игрок через голову передаёт мяч сзади стоящему игроку, когда мяч дойдёт до последнего игрока, он бежит с мячом в голову колонны, становится первым и начинает передачу мяча назад и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый игрок не побывает первым.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Эстафета 2: «Ведение мяча»**

В руках у первого игрока баскетбольный мяч. По сигналу игрок ведёт мяч правой рукой, огибает флажок разметки, ведёт мяч левой рукой. Передаёт эстафету следующему игроку и становится в конец колонны.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Эстафета 3: «Бег пингвинов»**

Первый игрок зажимает между ногами волейбольный мяч. В таком положении он преодолевает дистанцию, огибает флажок разметки и таким же образом возвращается назад, передаёт мяч руками второму номеру своей команды, становится в конец колонны.

Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Эстафета 4: «Прыгай на скакалке»**

Вместо скакалки первому игроку даётся гимнастический обруч. По сигналу игроки передвигаются прыгая через обруч. Огибают флажок разметки, таким же способом возвращается на место, передаёт эстафету следующему игроку и становится в конец колонны.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Эстафета 5: «Сиамские близнецы»**

Каждая команда разбивается на пары. Первая пара становятся спинами друг к другу, крепко сцепляются локтями. Бег боком. Спины игроков должны быть полностью прижаты друг к другу. Огибают флажок разметки, таким же способом возвращаются на место, передают эстафету следующей паре игроков и становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Эстафеты 7-9 классы.**

Учащиеся делятся на две команды. Выстраиваются на линии старта в колонну по одному.

**Эстафета 1: «Конкурс капитанов»**

Каждая команда выбирает капитана. Капитан выходит за линию старта на расстоянии 6-8 шагов, поворачивается лицом к команде. В руках у капитана волейбольный мяч. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку. Игрок так же возвращает мяч капитану и становится в конец колонны. Игра продолжается до последнего игрока.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Эстафета 2: «Быстрые, ловкие, умелые!»**

По сигналу первый игрок бежит до флажка разметки, выполняют 5 отжиманий (мальчики), 5 приседаний (девочки). Огибает флажок разметки, таким же способом возвращается на место, передаёт эстафету следующему игроку и становится в конец колонны.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Эстафета 3: «Удержи мяч»**

Команды разбиваются на пары. Первая пара становится лицом друг к другу. Мяч зажимается между игроками на уровни груди. Игроки передвигаются боковым бегом, стараясь удержать мяч. Огибают флажок разметки, таким же способом возвращаются на место, передают эстафету следующей паре игроков и становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Эстафета 4: «Эстафета с остановками»**

По сигналу первый игрок бегом преодолевает дистанцию. В любой момент учитель подаёт сигнал (свисток), игрок должен принять положение упор лёжа, как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Эстафета 5: «Вызов номеров»**

Команда рассчитывается по порядку. Игрокам нужно хорошо запомнить свои номера. Учитель называет любой номер. Услышав свой номер, игроки обеих команд должны выбежать из строя, обежать свой флажок разметки и вернуться на своё место. Побеждает команда, которая пробежала первой и игроки которой заняли чётко свои места в колонне.

**Награждение команд.**

Наши судьи посовещались и решили, что все вы достойны звания « Ловкий, смелый, быстрый и умелый!». Сегодня победила дружба.

Каждому классу торжественно вручается медаль и грамота за участие в общешкольном мероприятии «Ловкие, смелые, сильные, умелые!»

**Флешмоб под песню «Герои спорта».**