**СПОРТИВНО - МАССОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**

**«Спортивный марафон»** **(5 класс)**

**Подготовила:** учитель ф. культуры Буркова Н.В.

**Цель:** Укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

* сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
* способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
* создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

*Образовательные:*

* формировать у детей представление о здоровом образе жизни;
* развивать выразительность двигательных действий;
* формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения;
* формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах, подвижных играх и основных движениях.

*Воспитательные:*

* развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
* формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

**Оборудование и инвентарь:**Музыкальный центр, корзины с мячами, большие ложки, кубики (по три на каждую команду), галоши большого размера, мячи.

**Ведущий:** Внимание, внимание! Приглашаем команды на спортивные состязания «Спортивный марафон». Предлагаю взять с собой смелость, ловкость, быстроту, смекалку.

**Ведущий:** А сейчас разминка, чтобы в пути мы шагали быстрее, просим музыку по громче и веселее.

\*  Ходьба обычная по одному,

\*  Ходьба на носках, руки вверх,

\*  Ходьба на пятках, руки за спиной,

\*  Ходьба полуприсидом, руки на коленях,

\*  Обычный бег,

\*  Бег с прямыми ногами вперед,

\*  Бег с захлестом ног назад,

\*  Приставной галоп правым и левым боком.

**Ведущий:**Дорогие гости перед вами команды, а в них лучшие спортсмены классов.

Приветствие команд. (Название команды и девиз).

**Ведущий:** Сегодня у нас пройдут соревнования между классами. Мы посмотрим. В каком классе самые смелые, ловкие, быстрые и умелые ребята.

**1 эстафета. «Мяч в ложке».**

Игрок берёт из корзины мяч, кладет его в ложку, осторожно несёт в другую корзину. Затем возвращается и передаёт эстафету товарищу. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит движение.

**2 эстафета** **«Сороконожка».**

Команды строятся в две колоны по одному, дети кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться.

**3 эстафета «Удержи равновесие».**Каждая команда получает по три кубика. Надо поставить кубики один на другой и, взявшись за нижний кубик, пронести их по всему маршруту вперед и назад.

**4 эстафета «Сапоги - скороходы».**

 Дети бегут в галошах большого размера (можно сапоги или валенки) до ориентира и обратно. Затем галоши передаются следующему участнику.

**5 эстафета «Прыжки с мячом».**

Мяч зажат между коленями, прыжками допрыгать до фишки, возвращаться бегом. Передать мяч следующему.

**Ведущий:** Вот и подошли к концу наши соревнования и скоро мы узнаем, чья команда оказалась самой спортивной.  И пока жюри подводит итоги, мы с вами отдохнем. Помогите мне закончить стихи:

Я начну, а вы кончайте,

дружно хором отвечайте.

1.     Игра веселая футбол

уже забили первый......(гол).

2.     Вот разбежался быстро кто-то

и без мяча влетел в ......(ворота).

3.     А Петя мяч ногою хлоп

и угодил мальчишке в .....(лоб).

4.     Хохочет весело мальчишка,

на лбу растет большая.......(шишка).

5.     Но парню шишка нипочем

опять бежит он за.......(мячом).

**Ведущий:** А сейчас предоставляем слово жюри. *(Подводится итог соревнований, объявляется команда* - *победитель. Команды награждаются подарками за активное участие в соревнованиях.)*

Ну, вот и выявили победителей.

Скажем спасибо жюри и зрителям.

Спортсменам – новых побед.

А всем – наш спортивный привет! (все вместе).