**Спортивно-массовое мероприятие «Богатырские игры»**

 **для обучающихся 9 – 11 классов**

**Форма проведения:** соревнование.

**Цели:**

 1. Расширить представление о празднике, посвящённом Дню Защитника Отечества; воспитывать чувство патриотизма, любовь и уважение к защитникам Отчизны
2. Формировать навыки здорового образа жизни

3. Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, воспитывать чувство товарищества, дисциплинированности, взаимовыручки.

**Задачи:**
1. Воспитательная – воспитание желания быть достойными продолжателями защитников родины ,взаимовыручки в команде; привитие интереса к занятиям спортом.

2.Образовательная – обучение детей элементам гимнастики, формирование и совершенствование двигательных навыков.

3.Оздоровительная –содействие физическому развитию школьников, а также профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.

Коррекционно - развивающая: развитие ловкости, выносливости ,гибкости.

**Планируемые результаты:**

*Личностные результаты*:

-преодоление страха и умение управлять своими эмоциями.

 -упорство и настойчивость в достижении поставленной цели.

 -умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

 -концентрировать волевые усилия, стремление к победе.
*Метапредметные результаты*:

Регулятивные УУД**:**

- умение планировать и реализовать задания для команды,

- коррекция командных действий в ходе соревнований

Познавательные УУД**:**

-поиск  информации  по технике выполнения гимнастических упражнений и самостоятельное выявление причин неправильного выполнения;

-нахождение  удобных способов  выполнения данного упражнения.

Коммуникативные УУД**:**

-умение задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении;

 -использовать данные  упражнения  в организации активного отдыха.

*Предметные результаты:*

- формирование отношения к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;

-соблюдение техники безопасности во время участия в соревнованиях;

**Место проведения:** спортивный зал

**ХОД ПРАЗДНИКА**

**Ведущий:**
- Здравствуйте, дорогие гости! Хочу поздравить вас с наступающим праздником. Сегодня мы отмечаем День защитника Отечества. Это даёт повод поздравить всех ныне живущих воинов и почтить память героев прошлых сражений. День защитника Отечества - праздник всенародный. Дома, на работе, в школе - везде в этот день звучат поздравления, адресованные тем, кто когда-то служил, служит сейчас или только будет служить делу защиты Родины.

**Звучит торжественная музыка, входят команды и выстраиваются вдоль стен.**

***Гимназия, смирно! Звучит Гимн Луганской Народной Республики***

**Ведущий**

Известно с давних пор, неоспоримо это -

Нет ничего возвышенней Отчизны.

Нельзя найти нигде, во всех пределах света,

Родной земли, дающей чудо жизни.

**Ведущий**

Что значит сила и бессилье?

Есть силы, дремлющие в нас,

И ощутим ещё мы крылья,

Когда тому настанет час.

Мы знаем только то, что было.

Что будет - то нам невдомёк,

Но каждому даётся срок,

Чтоб показать любовь и силу.

**Ведущий:**

Пришли играть в спортивный зал вы

(Традиция как эта хороша!!!)

Богатырский турнир - битву равных-

 Проводим для старшеклассников

-Мы приветствуем всех на спортивном празднике, посвящённом Дню Защитника Отечества,

**Вместе:** «Богатырские игры – 2018»

Песнею звонкой, дружным парадом
Мы начинаем нашу программу.
Дружно крикнем,
Светлому празднику -
Физкульт-ура!

 *В исполнении средней группы театра песни «Скворушка» звучит песня*

**Ведущий:**

**-**Сегодня у нас, как на настоящих спортивных соревнованиях, оценивать результаты будет жюри.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит,
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

*Оглашение судейской коллегии*

**Ведущий:**

**-**А теперь участники праздника представят себя.

*Каждая команда по очереди скандирует свое название и девиз.*

**Ведущий:** Сейчас мы приступаем к спортивным состязаниям

***Разминочная эстафета:***

Прыгающий мяч

Сидя на мяче, придерживая мяч руками сзади, участник прыгает до линии разворота.

Назад надо катить мяч спиной вперёд до финиша.

 Следующий участник делает то же самое .

Побеждает та команда, которая выполнила упражнение первой и без ошибок.

Тачка, либо рукоход

Для этого упражнения надо разбиться на пары

Первый находится в положении лежа, второй держит первого за ноги .В таком положении участники добегают до края спортзала, а затем, поменявшись местами, возвращаются назад.

Побеждает та команда, которая выполнила упражнение первой и без ошибок.

**Ведущий:** сейчас пришло время судьям выставить оценки

Выставление оценок

**Ведущий:** Испытание на ловкость – именно такое название следующего конкурса.

**Ведущий:** Старшеклассники этот конкурс мы предлагаем провести под девизом:

**Вместе:**

Максимум спорта, максимум смеха!
Так вы всегда добьетесь успеха.

***Испытание на ловкость***

Команды должны как можно быстрее пройти эстафету. (См. приложение 1)

**Ведущий:** Наши ребята показали настоящую силу воли, упорство и ловкость

**Ведущий:** И тем сложнее нашим арбитрам.

**Ведущий:** Но они у нас настоящие профессионалы и оценки будут по праву справедливыми.

 **Ведущий:** Мы просим выставить оценки за конкурс «Испытание на ловкость»

Выставление оценок

**Ведущий:**

Рука в руке. Дыханья звук.
Баланс ты держишь не дрожа.
Миг. Вечность. Сердца стук.
Текут мгновенья не спеша.
**Ведущий:** Эти слова стали прекрасным началом следующего спортивного конкурса «Акробатический этюд»

***Акробатический этюд***

Один из участников (либо группа участников) показывает набор акробатических элементов (акробатическую комбинацию)

Побеждает та команда, которая выполнила упражнение с наименьшим количеством ошибок и с большей насыщенностью сложных элементов.

**Ведущий:** Сейчас мы просим наших уважаемых судей выставить оценки за конкурс «Акробатический этюд»

Выставление оценок

**Ведущий:** Соревнования в самом разгаре, бушуют настоящие олимпийские страсти. Каждый конкурс приближает команды к победе**,**

**Ведущий:** но не гаснет дружеская атмосфера

**Ведущий:** И именно она поможет нашим командам в конкурсе «Построение пирамид». Болельщики, поддержите спортсменов.

***Построение пирамид***

Команды строят по 2 различные гимнастические пирамиды. (См.приложение 2)

**Ведущий:** Мы просим выставить оценки за конкурс «Построение пирамид»

Выставление оценок

**Ведущий:**

Прыжок!.. Бросок!.. В восторге замер зал...
И шквал оваций и улыбок!
Нет спорта лучше, чем она!
Она гармонии полна,
И музыки, и пластики -
Художественная гимнастика!

**Ведущий:** Мы переходим к конкурсу **«**Гимнастическое бревно». Старшеклассники, мы желаем вам удачи!

***Гимнастическое бревно***

Один из участников (либо группа участников) показывает набор элементов на бревне (комбинацию)

Побеждает та команда, которая выполнила упражнение с наименьшим количеством ошибок и с большей насыщенностью сложных элементов.

**Ведущий:** Уважаемые наши арбитры, все команды с успехом продемонстрировали нам настоящее мастерство на гимнастическом бревне.

**Ведущий:** Просим вас оценить их по достоинству:

Выставление оценок

**Ведущий:** Мы объявляем последний конкурс **-** «Большая эстафета»

**Ведущий:** Ребята, это прекрасный шанс набрать победные очки. Ни пуха, ни пера.

***Большая эстафета***

Команды должны как можно быстрее пройти эстафету. (См. приложение 3)

**Ведущий:** Пока наше жюри подчитывают балы, вашему вниманию мы представляем

музыкальный подарок.

**Ведущий:** Слово для подведения итогов «Богатырских игр» предоставляется нашей судейской коллегии.

*Награждение участников*

**Ведущий:** В честь наступающего праздника защитника Отечества и в честь всех, кто готовит себя к этой почетной миссии, звучит гимн нашейгимназии

*Звучит гимн гимназии*

**Программа спортивных конкурсов**

 *Разминочная эстафета:*

(Прыгающий мяч)

\*Сидя на мяче, придерживая мяч руками сзади участник прыгает до линии разворота.

\*Назад надо катить мяч спиной вперёд до финиша.

\* Следующий участник делает то же самое .

\*Побеждает та команда которая выполнила упражнение первая и без ошибок.

(Тачка, либо рукоход )

\*Для этого упражнения надо разбиться на пары

\*Первый находится в положении лежа, второй держит первого за ноги .В таком положении участники добегают до края спортзала, а за тем поменявшись местами возвращаются назад.

\*Побеждает та команда которая выполнила упражнение первая и без ошибок.

 *Испытание на ловкость:*

\*Команды должны как можно быстрее пройти эстафету.

\*Смотри приложение №1

*Акробатический этюд:*

\*Один из участников (либо группа участников) показывает набор акробатических элементов (акробатическую комбинацию)

\*Побеждает та команда которая выполнила упражнение с наименьшим количеством ошибок и с большей насыщенностью сложных элементов.

*Построение пирамид*

Команды строят по 2 различные гимнастические пирамиды.(См.приложение 2)

*Гимнастическое бревно*

Один из участников (либо группа участников) показывает набор элементов на бревне (комбинацию)

Побеждает та команда, которая выполнила упражнение с наименьшим количеством ошибок и с большей насыщенностью сложных элементов.

 *Большая эстафета:*

\*Команды должны как можно быстрее пройти эстафету.

\*Смотри приложение №3

 Приложение 2
 **Описаний пирамид**

*1 пирамида*

 1 ученик-стойка на коленях, согнувшись вперед в середину пирамиды.

2 ученик - выпад правой, упор руками первому ученику в плечи.

3 ученик-стойка, ноги на ширине плеч , руки в стороны и вниз.

4 ученик - выпад левой, упор руками пятом ученику в плечи .

5 ученик - стойка на коленях, согнувшись вперед в середину пирамиды.

*2 пирамида*

1 ученик правой рукой берет второго ученика за обе руки и становится в о .с., руки в стороны.

2 ученик, взявшись за руку первого ученика, ложится на спину, согнув колени

3 ученик –о .с. руки за голову .

4 ученик- зеркальное отражение второго ученика .

5 ученик - зеркальное отражение первого ученика .

*3 пирамида*

 1 ученик- полвыпада левой ногой , упор руками в колени второго ученика.

 2 ученик не меняет положения .

3 ученик о .с, руки вверх вместе .

4 ученик- зеркальное отражение второго ученика .

 5 ученик - зеркальное отражение первого ученика .

*4 пирамида*

1 ученик - упор руками в колени второго ученика , стойка на плечах, опершись о руки второго ученика.

 2 ученик- то же самое положение ,держа руками первого ученика .

3 ученик – а .с руки вверх , в сторону , держит первого и четвертого ученика по голени 4 ученик- зеркальное отражение второго ученика .

 5 ученик - зеркальное отражение первого ученика .

*5 пирамида*

1 ученик опускается на пол ,ноги на ширине плеч ,наклон туловища влево ,левой рукой держит правую руку второго ученика .

 2 ученик , лежа на спине согнул колени ,держится правой рукой за левую руку первого ученика .

3 ученик – а .с руки вверх и в сторону .

4 ученик- зеркальное отражение второго ученика .

5 ученик - зеркальное отражение первого ученика .

*6 пирамида*

1 ученик - полвыпада левой ногой ,левая рука вверху в сторону , держит правую руку второго ученика , правая рука на поясе .

2 ученик - полвыпада правой ,правая рука вверху в сторону ,держит первого ученика , левая рука в сторону вниз, плечи третьего ученика .

3 ученик присел ,руки вверх и в стороны на плечи второго и четвертого ученика.

4 ученик- зеркальное отражение второго ученика .

 5 ученик - зеркальное отражение первого ученика .

*7 пирамида*

1 ученик - полвыпада левой ногой, левая рука в сторону, на пояс второго ученика, правая рука на поясе .

2 ученик оперся левой ногой о колено третьего ученика , руки в сторону на плечи первого и третьего ученика .

3 ученик - полуприсед , руки держат ноги второго и четвертого ученика

4 ученик -зеркальное отражение второго ученика .

 5 ученик - зеркальное отражение первого ученика .

*8 пирамида*

1 ученик - полвыпада левой ногой, левая рука в сторону, на пояс второго ученика, правая рука вниз в сторону .

 2 ученик одной ногой стоит на первом ученике , а второй- на третьем учащиеся , руки вверх в стороны , левая рука держит правую руку четвертого ученика .

3 ученик – то же самое положение ,держась руками за бока первого и четвертого ученика .

4 ученик- зеркальное отражение второго ученика .

5 ученик - зеркальное отражение первого ученика .

*9 пирамида*

 1 ученик присед ,левая рука внизу в сторону на правую ногу второго ученика, правая рука вверх в сторону , касается рукой второго ученика

2 ученик –а .с правая рука в сторону , левая вверх в сторону .

3 ученик-упор на коленях , руки внизу в сторону на ноги второго и четвертого ученика 4 ученик - зеркальное отражение второго ученика .



 Пирамида 1 пирамида 2



 Пирамида 3 пирамида 4



 Пирамида 5 пирамида 6



 Пирамида 7 пирамида 8

 

 Пирамида 9