**Подготовили:**

 **учителя физической культуры**

 **Князевской средней школы**

 **Суша Н., Гойшик И.М.**

**2019 год**

**Супермен.**

**Цель:**

* Улучшение физической подготовки учащихся.

**Задачи:**

* прививать любовь к физической культуре;
* развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений;
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни, любовь к Родине.

**Участники:** ученики 1-4 классов.

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:**

перекладина для подтягивания, теннисный мяч, баскетбольный мяч, набивной мяч, гимнастический мат, измерительная линейка, секундомеры.

**Ход мероприятия.**

**Вступительное слово**. Дорогие друзья! Начинаем наш праздник посвященный дню защитника Отечества.

В календаре нет мужского праздника, но есть в нем дата, которая по праву считается праздником настоящих мужчин. Это день - 23 февраля. День защитника Отечества - праздник тех, кто стоит на страже Родины, кто уже прошел военные действия, даже тех, кому ещё только предстоит это сделать. Всех наших настоящих и будущих защитников!

От всего сердца поздравляем вас, мальчишки, с этим праздником. Все вы с возрастом станете настоящими защитниками своих матерей, сестёр, своей семьи и, конечно же, Родины. Желаем вам расти мужественными и сильными, всегда и во всем быть первыми, быть на высоте, с успехом пройти свою школу жизни. Мы верим в вашу отвагу, желание сделать себя и мир лучше, поэтому дерзайте…

 С большим нетерпением девочки ждали этого дня, чтобы поздравить с праздником мальчишек.

**1 ученик.** Наши юные мужчины,
Мы поздравить вас спешим.
Пожелать хотим здоровья,
Дружбы крепкой, много сил.

**2 ученик.**

 Чтобы в спорте и в учёбе

Всегда были лучше всех.
И во всех делах отныне

Был заслуженный успех.

**1 ученик.**

Мы желаем вам везения,
И желаний исполнения.
Все девчонки без стеснения
Шлют свои вам поздравления.

**2 ученик.**

С Днем защитника Отечества, мальчишки!
Пожелаем вам быстрее подрастать,
А пока что юные вы слишком,
Чтобы государство защищать.

**2 ученик.**

Набирайтесь смелости, отваги,
Храбрости учитесь у отцов,
Чтобы зло вернулось бумерангом,
Чтоб настигла кара подлецов.

**1 ученик.**

Тренировки, по утрам зарядка
Вам помогут возмужать скорей,
Тверже станет дух да крепче хватка
И прославленная мощь богатырей.

Мы начинаем конкурс “Супермен”.

Участники получают карточки и расходятся по станциям.

**Программа соревнований**

1. Броски мяча в стенку
2. Отжимание от скамейки
3. «Квадрат»
4. Бросок теннисного мяча в цель
5. Поднимание туловища
6. Прыжки через набивной мяч
7. Вис на согнутых руках

Во всех видах соревнований очки даются за количество выполненных упражнений на каждом виде программы.

Броски мяча в стенку за 20 сек., расстояние 2м. (количество раз).

Отжимание от скамейки (количество раз)

«Квадрат» - прыжки в квадрате – 1-2-1-3-1-4-1-5-1(количество раз )

Бросок теннисного мяча в цель, 10 попыток, (количество раз)

Поднимание туловища 30 сек. по правилам соревнований(кол-во раз).

Прыжки через набивной мяч, 30 сек. (количество раз).

Вис на согнутых руках,(количество секунд поделить на 2).

Карточка супермена.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Результат | Очки | Сумма очков | Место |
| 1. | Броски мяча в стенку |  |  |  |  |
| 2. | Отжимание от скамейки |  |  |
| 3. | «Квадрат» |  |  |
| 4. Прыжки со калкой **1** | Бросок тенн. мяча в цель |  |  |
| 5. | Поднимание туловища |  |  |
| 6. | Прыжки через набивной мяч |  |  |
| 7. | Вис на согнутых руках |  |  |

 Секретарь: Главный судья:

**Подведение итогов соревнований.**

Учащиеся сдают свои карточки секретарю соревнований.

Судьи подсчитывают очки каждого участника соревнований и определяют победителя.

**Музыкальная пауза.**

**Награждение.**

**1 ученик.** Поздравляем вас, спортсмены!
Всех желанных вам побед!
Вы и вправду супермены.
Вам преград на свете нет.
Бегуны или штангисты,
Фигуристы и борцы,
И пловцы, и шахматисты –
Славы будущей творцы.
Олимпийских стадионов
Вас встречает яркий свет.
Пред сердцами миллионов
Вам теперь держать ответ.
Мы желаем вам упорства
В достижении мечты,
На дистанции проворства,
Покоренья высоты.
Чтоб потом на пьедестале,
Оказавшись впереди,
Вы уверенно стояли,
Приложив ладонь к груди.
Точных пасов, быстрых стартов
Мы желаем вам, друзья.
Ведь без спорта нам, ребята,
Как ни кинь – нигде нельзя!

Награждение победителей дипломами, участников сувенирами.

В день 23 февраля, я от всего сердца пожелаю: пусть мальчики возмужают и окрепнут, станут настоящими защитниками и героями. Уважайте старших, цените заботу родных и тогда, каждый маленький мальчик — станет настоящим мужчиной - суперменом.