**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.