**Сценарий**

**внеклассного спортивно- массового мероприятия**

**«Лыжня зовет»**

**Цели и задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни;

- популяризация лыжного спорта;

- совершенствовать умения и навыки в зимних видах спорта;  
- способствовать укреплению коллектива через взаимодействие в игровых и соревновательных ситуациях.

**Участники:**

Две команды по 6 человек (3 девочки, 3 мальчика) 1 сборная команда учащихся 9-10 классов

2 сборная команда учителей школы

**Инвентарь:**

Лыжи, лыжные палки, санки, мячи большого тенниса по количеству участников, две корзины, два обруча, две клюшки и шайбы, флажки

**Место проведения:**

Школьный двор. Зона старта, финиша и ширина трассы для проведения соревнований свободным стилем больше, чем в индивидуальной гонке на лыжах

**Жюри:**

Аким Корнеевского сельского округа- Зимарев Г.В.

Член совета общественности Корнеевского сельского округа- Шемет Г.П.

Президент Школьного Парламента – Уфимцев Р.

**Ход мероприятия. I. Подготовительная часть.** - Построение. Приветствие команд. - Представление жюри. **II. Основная часть.** - Напомнить о соблюдение правил Т/Б при выполнении физических упражнений. – Разминка для участников. Проведение эстафет.  **III. Заключительная часть.** - Подведение итогов. Награждение. Фото команд

***Ведущий:*** Внимание!!! Уважаемые учителя, учащиеся рада приветствовать вас на спортивном мероприятии «Лыжня зовет». Командные игры- эстафеты носят комплексный характер, так как каждый участник чувствует свою ответственность, дух товарищества и взаимопомощь на пути достижения победы. Встречаем *(приглашаются участники)* Команды располагаются двумя колоннами в затылок друг друга на стартовой линии. Представление команд *(название, девиз)*

***Ведущий:*** Человек, ведущий активный образ жизни всегда достоин уважения. Спорт и развлечения на свежем воздухе, как летом, так и зимой должны приносить радость. Но при этом нужно соблюдать **технику безопасности и правила поведения.** А именно:

- Играем не ради корысти, а ради удовольствия своего, и других. - Играем честно! Не хитрим! И помни- ТЫ, не победим! - Будь стойким. Не вешай нос при неудачах и не злорадствуй коль везет. - Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся. - Не упрекай партнера за промахи, постарайся их исправить. - Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры

***Ведущий:*** Сегодня на мероприятии присутствуют уважаемые гости- жюри, которые будут оценивать быстроту, правильность выполнения, активность наших команд. Подведение итогов и награждения

***Ведущий:*** Команды готовы? Объявляю старты открытыми!

**ОРУ на все мышцы тела** *(пару минут)*

**1. Эстафета «Скользящий шаг»** Способствует развитию скорости и вынослив.

По сигналу, первые номера выполняют движения на лыжах с палками к контрольной стойке, расположенной в 30 м от линии старта, обегают ее, возвращаются к своим командам и передают эстафету вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой. ***Получает 10 балов***

**2. Эстафета «Переправа»** Развивает ловкость, координацию движения.

Капитан своей команды должен взять 3 мяча (волейбольных) в руки и передвигаясь на лыжах перенести их в отведенное место (обруч лежащий), положить мячи и вернуться обратно. Второй участник бежит за мячами и приносит, передав их третьему и т д. ***Задача:*** нельзя уронить ни одного мяча.

**3. Эстафета "Биатлон"**  Способствует совершенствованию меткости движения, дает возможность применения в быту.   
Участники поочередно стартуют на лыжах с палками произвольным ходом до "огневого рубежа", кладут палки на снег, берут теннисный мяч и выполняют бросок в корзину, стараясь попасть в цель, возвращаются обратно.  
За каждое попадание в цель назначается **5 балов**

4. **Эстафета «Самокат»** Воспитывает уверенность в своих действиях, ловкость.

Без помощи палок выполнять движение на лыже правой ногой, отталкиваясь левой ногой (без лыжи) как на самокате. ***Задача:*** не сбивая объезжать препятствия находящиеся на пути.

**5. Эстафета «Саночники»**  Соблюдение дисциплины, порядка, контроль своих поступков и действий. Выполнение упражнения в парах. Мальчик везет девочку на санках по прямой и обратно, передав санки другой паре. ***Задача:*** не перевернуть сани

**6. Эстафета «Шайба- ГОЛ!»**  Закаляет силу воли. Бег без лыж и палок, по очереди с помощью клюшки передвигать шайбу, до отмеченной линии и обратно. Передать инвентарь следующему участнику для выполнения задания. На скорость.

***Ведущий:*** Вот и закончился наш спортивный час. Мы сегодня с пользой для нашего здоровья провели время на свежем воздухе!

Хочу поделиться с вами рецептом здоровья и долголетия

1. Откажитесь от вредных привычек. 2. Желайте себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья. 3. Во всем знайте меру: в труде, отдыхе, питании. 4. Научитесь сдерживать свои негативные эмоции, страсти, гнев. 5. Улыбайтесь! Улыбка – лучшее противоядие от неприятностей и стрессов. 6. Ведите здоровый образ жизни!

Слово для подведения итогов предоставляется членам жюри. Награждение

Спасибо всем за участие! Будьте здоровы!