Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания

«Нефтекумский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение дневного пребывания пожилых граждан и инвалидов №1

**Сценарий**

**состязания «Спортивная семья»**

Автор:

инструктор по адаптивной

физической культуре

Тарасова И.П.

г. Нефтекумск, 2020 г.

Цели и задачи:

Пропаганда спортивных игр: бадминтон и роупскипинг. Вовлечение детей в спортивные занятия по бадминтону и роупскипингу. Привитие интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом. Воспитание морально-волевых качеств. Развитие ловкости, согласованности, быстроты движений.

Участие: команды отрядов.

Место проведения: спортзал СОК Старт

Инвентарь: б/ракетки; воланчики; скакалки.

Подготовил сценарий инструктор по АФК Тарасова И.П.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я вам сейчас прочитаю стихотворение, а вы мне подскажите, по какому поводу мы собрались на этом месте.

Во что играют даже детки  
На поле, во дворе без сетки,  
На корте, в парке и на пляже,  
И в коридоре длинном даже?!  
Вот, бадминтон в презент держи  
И больше с ленью не дружи!

Правильно, ребята! Потому, что сегодня на наш спортивный праздник пришли игры Бадминтон и Скакалка. Спортивные игры бадминтон и роупскипинг– имеют свою историю. Игра, похожая на бадминтон, была известна во многих странах Азии. Именно с бадминтона начался большой и малый теннис. Известна была игра и в России. Спортивный бадминтон появился более ста лет назад в г. Бадминтоне. Один англичанин, возвращаясь из Индии, привез в качестве сувенира ракетки и мяч с перьями. Игра увлекла многих в Англии и быстро распространилась. Бадминтон, приняв название города, покорил затем весь мир своей неприхотливостью, доступностью, простотой игровых приёмов.

Ведущий: Итак, начинаем играть? Тогда успеха, ловкости, согласованности и, конечно же, хорошего настроения!

1. Ведущий:

Мячик в руке у Егорки,

По сигналу он быстро

Бежит к горке

Прокатывает, догоняет,

И следующему возвращает.

**«Мяч с горки**» (теннисный мяч, лавка, секундомер)

Команды стоят в колонну по одному. На расстоянии 2-3м от колонны находится «горка». По сигналу добежать до неё, скатить теннисный мячик, догнать его, передать следующему игроку.

1. Ведущий:

В коридоре быстро мячик

До стены ты прокати,

А другой от стенки мячик

Очень ловко подхвати.

«Докати до стены» (гимнастические палки, теннисный мяч, секундомер).

Из 6-8 палок образуют коридор шириной 30-50см. так, чтобы коридор доходил до стены. Один игрок команды стоит в начале коридора, второй справа (слева) у стены. Остальные игроки команды сидят на лавке справа (слева) от коридора. По сигналу игрок начинает прокатывать мячик по коридору так, чтобы он коснулся стены, после чего быстро садится на лавку. Стоящий у стены после касания мяча о стену ловит его и становится на исходную позицию для прокатывания, его место у стены занимает следующий. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнила задание. Мяч хватать руками нельзя штраф 5 секунд.

1. Ведущий:

Что ракетка без мяча,

Так и мячик без ракетки,

Не получится игры

Без настольного комплекта.

«Ракетка и мячик» (теннисные ракетки, мячик, обруч, секундомер)

Команда выстраивается в колонну по одному в руках у первого ракетка, на ракетке теннисный мяч. Впереди команды на расстоянии 5-6м друг от друга расположен обруч. По сигналу первый бежит к обручу и не касаясь мяча (равновесие) несёт его на ракетке, добежав до обруча кладёт мяч и ракетку в обруч и возвращается к команде, следующий бежит к обручу берёт ракетку, кладёт на неё мяч и бежит к команде. Мяч руками трогать нельзя, штраф 5 секунд. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

1. Ведущий:

А в воланчик, как в стаканчик

Мы как льдинку кладем мячик,

Нужно ловко и умело

Пронести воланчик смело.

«Воланчик и мячик» (воланы, мячик теннисный, секундомер).

Команда делится пополам и выстраивается в противоположных колоннах на расстоянии 6-8м друг от друга. У первых в руках волан, только у одного из них в волане теннисный мяч. По сигналу он бежит к противоположной колонне, перекладывает мяч из волана в волан и становится в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда все участники возвратятся на свои места.

1. Ведущий:

В чем он птицам подражает?

Не поёт и не щебечет,

Гнёзда не изготовляет,

Зато ловко он летает.

«Кто дальше» (ракетка для бадминтона, волан).

Команда по очереди выполняет задание: ракеткой ударить по волану. Чей волан полетит дальше, тот приносит команде очко.

1. Ведущий:

Необычное окно –

Бадминтонное кольцо,

В цель забросим прямиком

Мы настольным мячиком.

«В цель» (обруч, теннисная ракетка, мяч).

Команда по очереди старается забросить теннисный мяч в вертикальную цель обруч.

1. Ведущий:

Надувной, воздушный шарик

Где захочет, там летает,

Но послушен только тем,

Кто его ракеткой к цели направляет.

«Бадминтон» (ракетка для бадминтона, воздушный шарик).

Команда построена за линией старта в колонну. Первый держит бадминтонную ракетку и воздушный шарик. По сигналу он начинает подбивать шарик ракеткой до стойки и обратно, передавая следующему.

1. Ведущий:

На ракетке лежит мячик,

Сверху мячика воланчик.

Из рук в руки передать,

Всю шеренгу оббежать,

Первым быстро снова стать,

Передачу продолжать.

«Из рук в руки» (теннисная ракетка, волан, теннисный мяч).

Команда выстраивается в колонну на расстоянии одного метра друг от друга. В руках у первого теннисная ракетка, на которой лежит т/мяч, прикрытый воланом. По сигналу он поворачивается к следующему игроку и передает ему ракетку и т.д. Последний, приняв ракетку, оббегает колонну и становится первым, продолжая задание. Участники стараются во время передачи не уронить волан и мяч.

1. Ведущий:

Две игры спортивные,

Двигательные, активные.

Каждая имеет свой комплект,

Собрав который воедино,

Ты получишь комплимент.

«Собери комплект» (комплекты картинок для бадминтона и настольного тенниса).

На полу разложены рисунки спортивного инвентаря бадминтона и настольного тенниса. По сигналу по очереди игроки команд берут соответствующий спортивной игре рисунок и магнитиками прикрепляют его к магнитной доске, таким образом, собирая комплект.

Ведущий:

Ребята, наши игры –

Эстафеты подошли к концу.

Вы очень старались,

А, значит, все вы молодцы!

Жюри подведут итоги соревнования.

Но главная победа в состязаниях -

Свой дух здоровым сохранить,

С физической культурой

Всем дружить и двигаться,

Активным в жизни быть!

Награждение участников. - До свидания ребята. До новых встреч!

Протокол соревнований

«Бадминтон и воланчик, настольный теннис и мячик»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 | | 2 | | 3 | |
| 1 | «Мяч с горки» |  |  |  |  |  |  |
| 2 | «Докати до стены» |  |  |  |  |  |  |
| 3 | «Ракетки и мячик» |  |  |  |  |  |  |
| 4 | «Воланчик и мячик» |  |  |  |  |  |  |
| 5 | «Кто дальше» |  |  |  |  |  |  |
| 6 | «В цель» |  |  |  |  |  |  |
| 7 | «Бадминтон» |  |  |  |  |  |  |
| 8 | «Из рук в руки» |  |  |  |  |  |  |
| 9 | «Собери комплект» |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  | |  | |  | |
|  | место |  | |  | |  | |

1 место - 4 очка,

2 место - 3 очка,

3 место - 2 очка,

4 место - 1 очко.

Главный судья соревнований:

Помощник судьи 1:

Помощник судьи 2:

Секретарь соревнований: