

# Всероссийский фестиваль методических разработок "КОНСПЕКТ УРОКА", 2012-2013 учебный год

*Медведева Елена Николаевна*

*Зубарева Ирина Васильевна*

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей*

*детско-юношеская спортивная школа «Уралец»*

*Пермский край, город Кунгур*

## КОНСПЕКТ СПОРТИВНО-МАССОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ: СЕМЕЙНОГО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО ПРАЗДНИКА «Я И МАМА», ПОСВЯЩЕННОГО ДНЮ 8-Е МАРТА

### **1. Цели и задачи:**

Пропаганда здорового образа жизни подрастающего поколения и их родителей;

Привлечение семей к занятиям физической культурой и спортом;

Гражданское и патриотическое воспитание.

### **2. Участники:**

К семейным легкоатлетическим стартам допускаются «мама и дочь», «мама и сын», вместо мамы может участвовать старшая сестра.

### **3. Место проведения:**

Соревнования проводятся в спортивном зале ДЮСШ «Уралец». Начало соревнований в 11.00 часов.

### **4. Программа:**

1) Подготовительная часть:

Регистрация участников с 10.30 час. в спортивном зале ДЮСШ «Уралец».



Построение. Приветствие участников соревнований. Сообщение программы соревнований и представление судейской бригады.

2) Соревновательная часть:

- **«Картошка»** - участвуют мама и ребенок. Первой стартует мама: бежит, раскладывая «картошку» в чашки из ведра, обегает стойку и возвращается гладким бегом, передает ведро ребенку, который бежит, собирает «картошку» в ведро, обегает стойку и возвращается гладким бегом с ведром. Время включается от старта мамы и выключается после финиша ребенка. Победитель определяется по наименьшему времени.

- **«Стирка»** - участвуют мама и ребенок. Мама стартует с «тазом», добегая до натянутой веревки и развешивает «белье» на веревку, закрепляя его прищепкой за один край, возвращается с «тазом» в руке и передает его ребенку; ребенок бежит в «белью», снимает его с веревки, кладет в «таз» и с «тазом» в руке возвращается. Победитель определяется по наименьшему времени.

- **«Бег с препятствием»** - участвуют мама и ребенок. Первой стартует мама, преодолевая дистанцию прыжками через скакалку, обегает стойку и возвращается гладким бегом со скакалкой в руке, передает скакалку ребенку; ребенок преодолевает дистанцию прыжками через скакалку, обегает стойку и возвращается гладким бегом. Время включается по старту мамы, выключается по финишу ребенка. Победитель определяется по наименьшему времени.

- **«Круговая эстафета»** - участвуют мама и ребенок. Эстафетный бег: первый круг бежит мама, передает эстафетную палочку ребенку, ребенок пробегает круг и финиширует. Победитель определяется по наименьшему времени преодоления семьей двух кругов.

**За ошибку в любом виде соревнований начисляется 10 секунд штрафа.**



3) **Заключительная часть:**

Подведение итогов соревнований: подсчет очков и выявление победителей. В случае набранного семьями одинакового количества очков, приоритет отдается результату в круговой эстафете.

**Награждение победителей:** грамотами и денежными призами награждаются в комплексном зачете за 1,2,3 места «мама и дочь»; «мама и сын». Остальные участники получают сертификат.

