

ТОГБОУ «Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат № 2»

# **Папа, мама, я - спортивная семья.**

Подготовила учитель физкультуры  
Т.И. Бобылёва.

**Цель и задачи:** 1. Привлечение детей и взрослых к совместным систематическим занятиям физической культурой. 2. Развитие координационных способностей детей с ограниченными возможностями.

**Дата:** 5 февраля.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 12 часов.

**1. «Эстафета с мячами»** Игроки команд встают за линию старта, на противоположных сторонах площадки в десяти метрах от старта, лежат обручи, в которых лежат по два баскетбольных мяча. По сигналу, первые номера бегут к обручам, берут мячи и возвращаются обратно, передав мячи второму номеру. Вторые номера берут мячи и бегут к обручу, добежав, кладут мячи в обруч и возвращаются обратно и т. д. Побеждает команда прибежавшая первой.

**2. «Бег в обруче»** Игроки команд в парах, взрослый и ребёнок, встают за линию старта в обруч. По команде, игроки в обруче бегут до кегли, добежав до кегли, возвращаются обратно и передают обруч 2 номерам и т. д. Побеждает команда прибежавшая первой.

**3. «Туннель»** Игроки команд встают за линию старта, в 3 м от старта лежат напротив каждой команды мешки без дна «туннель» длиной 2,5 м. По сигналу 1 игроки бегут до «туннеля» проползая в него затем, добегая до кегли, обегая ее, возвращаются обратно и т. д. Побеждает команда прибежавшая первой.

**4. «Полоса препятствий»** Игроки команд встают за линию старта, напротив каждой команды стоят гимнастические скамейки в 2 м от старта. По сигналу 1 игроки начинают бег, добежав до скамейки, становятся на неё и бегут по ней, затем добегая до кегли возвращается обратно и т. д.

**5. «Прыжки на мячах».** Участвуют только дети.

**6. «Хоккей».** Игроки встают за линию старта у каждой команды по одной клюшке и шайбе. Напротив каждой команды стоят по 4 кегли, расстояние между которыми по 1 м. У первых игроков клюшка и шайба. По сигналу игроки клюшкой обводят шайбу вокруг каждой кегли, дойдя до последней, возвращаются обратно, обводя снова кегли и т. д. Побеждает команда закончившая первой.

**7. «Кто быстрее».** Игроки встают за линию старта, в каждой команде по 1 паре боксёрских перчаток. Напротив каждой команды в 10 м от старта, стоят

корзины с маленькими мячами. По сигналу 1 игроки бегут в боксёрских перчатках до корзины с мячами, берут как можно больше и возвращаются обратно, положив мячи в корзину, которая стоит возле каждой команды, отдав перчатки 2 игроку и т.д. Выигрывает команда, у которой больше мячей в корзине.

**8. «Кто больше».** Игроки под номером 1 , каждой команды становятся за линию старта. У каждого игрока по 3 теннисного мяча. Напротив каждого игрока в 3м. стоят корзины. Игроки бросают мячи в корзину 3 раза. Каждый попавший мяч в корзину приносит своей команде очко. За тем броски выполняют 2 номера , 3 номера и т. д. Побеждает команда, забросившая больше мячей в корзину.

**9. «Велосипед».** В каждой команде по 1 велосипеду, на котором можно ехать только на одних ногах. Команды стоят в парах взрослый и ребёнок. По команде ребёнок становится на велосипед, а взрослый держит его за руки и вместе едут до кегли, затем возвращаются обратно , отдав следующей паре велосипед. Побеждает команда закончившая первой.

**10. «Перетягивание каната».** Каждая команда становится напротив друг друга возле каната. По свистку игроки команд берутся за канат и тянут каждый в свою сторону. Побеждает команда, перетянувшая соперников на свою сторону.

