Сценарий.

Добро пожаловать на нашу спортивную площадку !

На Руси с давних пор существовало несколько видов единоборств. Многие учёные убеждены, что телесные упражнения возникли у нас с седой старины, со славян, с язычества. Началось с воинства. Со стремления воспитать храброго и умелого. В княжескую дружину брали не абы кого, а самых смелых, самых отчаянных.

Борьба самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо – это самооборона без оружия.

*Самбо включает лучшие практики национальных единоборств*

*Самбо — уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире.   
Самбо — это интернациональный вид спорта, достойный стать олимпийским.   
Самбо — единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения.*

Традиции и философия самбо

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Прошу приветствовать наших спортсменов!

Показательные выступления самбистов.

Ведущий:

Традиционно на Руси битвы начинались с боя богатырей – поединщиков,

Победа богатыря усиливала моральный дух дружины.

Так и мы начнем состязания наши.

Ведущий: На поединок приглашаются два самых ловких и сильных богатыря.

(дети, подростки)

**Описание конкурса**: борьба сумо (до 2-х побед).

3 участника от каждой команды. Задача – вытолкнуть противника за пределы круга. Круг из поясов. Время конкурса – 2 минуты.

Ф.И. участника \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И. участника \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Описание конкурса:** участвуют по два человека.

Один играет роль всадника, другой – роль богатырской лошади. Всадник, сидя верхом на коне, при помощи захватов и толчков старается вывести из равновесия и «выбить из седла» другого всадника. Побеждает тот, кому удаётся «удержаться в седле".

Ведущий.

А теперь мы приглашаем для участия в конкурсе родителей наших богатырей.

Для того, что бы узнать, кто же самый сильный, приглашаем наших пап для участия в конкурсе по поднятию тяжестей

Первым участвует в конкурсе папа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А мы все дружно поддержим смелых мужчин.

Ведущий

А сейчас мы посмотрим, как быстро смогут наши мамы собрать богатыря для участия в бою. Необходимо как можно быстрей и правильно одеть на спортсмена форму: борцовки, куртку, шлем и перчатки.

Первыми в этом конкурсе участвуют наши замечательные мамы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Описание конкурса**: перетягивание каната командой.

**Урок самообороны.**

Приглашается желающий из зрителей. Обучение приему самообороны.

**Вопросы для викторины:**

Каких русских богатырей вы знаете. ( Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алёша Попович, Василий Буслаев.)

У одного из русских богатырей была дочка, которая тоже выросла смелой да удалой. Недаром смогла она собственного мужа спасти от гнева князя Владимира. Как её звали, и каким образом она смогла перехитрить князя? (Василиса Микулишна, дочь Микулы Селяниновича. Спасла своего мужа Ставра Годиновича, нарядившись в платье мужское татарское и представившись послом из Золотой Орды.)

С кем пришлось сражаться Илье Муромцу. (С Соловьём – разбойником возле речки Смородинки, с Идолищем поганым, с Калином – царём.)

Как назывался головной убор богатыря? (Шлем.)

При создании какого военного головного убора ХХ века за основу был взят богатырский шлем? (Будёновка.)

Как назывался тяжёлый панцирь, сплетённый из металлических колец. (Кольчуга.)

Чтобы орудовать этим рубящим холодным оружием, надо иметь немалую силу. Оно состоит из клинка и рукоятки. Часто, в древности, в рукоятку воины засыпали горсть родной земли или клали мощи святых, отсюда пошёл обычай целовать оружие перед боем – считалось, что прикосновение к нему даёт особый оберег его владельцу. (Меч.)

Это колющее оружие на длинном древке. Из-за длинной рукоятки обычно поединок воинов «один на один» начинается с использования именно этого оружия. (Копьё, пика.)

Это оружие оборонительного назначения. При сражении воин прикрывает им своё тело. (Щит.)

Оружие для удара непосредственно по противнику. Оно состояло из рукоятки и тяжёлой круглой ударной части. (Булава.)

"Попробуй отгадай"

(Из опыта подготовки войск спецназа)

1. Вы находитесь на краю скалистого обрыва. Единственный путь сохранить жизнь и выполнить поставленную задачу - подняться вверх по мокрым, покрытым мхом скользким скалам. Каким из трех предложенных вам способов вы попытаетесь это сделать:

а) босиком; б) в обуви; в) в носках?

2. В течение нескольких дней вы двигаетесь в заснеженном лесу и по покрытой снегом равнине. Яркий солнечный свет, отражающийся от него, сильно раздражает глаза. Что вы будете делать:

а) продолжать движение, не беспокоясь о глазах;

б) смажете кожу вокруг глаз древесным углем, пеплом сожженной бумаги, шоколадом;

в) сделаете из подручных материалов тонкую маску (очки) с двумя отверстиями по размеру глаз в виде знака "плюс"?

3. Передвигаясь по тонкому льду озера, вы внезапно попали в холодную воду. Достигнув берега, будете ли вы:

а) освободившись от мокрой одежды, прыгать, пока не согреетесь;

б) некоторое время кататься по снегу в мокрой одежде;

в) прыгать в мокрой одежде?

4. Вам предстоит совершить длительный переход. Далеко от конечного пункта вы обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите:

а) протрете подошвы обуви бензином;

б) намочите носки водой и наденете обувь;

в) наденете носки наизнанку;

г) наденете обувь на босую ногу?

Инвентарь:

Борцовки, куртки, 2 шлема, перчатки.

Гиря, канат\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_