

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« УЗУНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА» СЕРЕБРЯНО-ПРУДСКОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

Подготовила:

Хасанова Лилия Ильдусовна
педагог-организатор по спортивно-массовой
работе

Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз, эмблема и т.д.)



ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМАНД

ПЕРВЫЙ КОНКУРС: «ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА»

У первого участника в руках палочка – выручалочка, по команде он бежит до ориентира (обходит его), возвращается в команду, передаёт палочку следующему участнику. Если палочка упала, штрафное очко или штраф 5 секунд.



ВТОРОЙ КОНКУРС: «ПЕРЕДАЙ МЯЧ»

- По команде Старт капитан передает мяч игроку, который стоит за ним. Капитан передает мяч над головой. Игрок, получивший мяч от капитана, передает мяч третьему игроку и т.д. Когда последний игрок получает мяч, то он бежит в начало колонны и передает мяч над головой игроку, оказавшемуся за ним. Игра продолжается до тех пор, пока капитан снова не окажется в самом начале колонны. Выигрывает та команда, которая первой закончит эстафету.



ТРЕТИЙ КОНКУРС: «БЕГ С МЯЧОМ»

- Первый участник бежит с двумя мячами до первого обруча, кладет в обруч один мяч, бежит до второго обруча, кладет в обруч второй мяч. Обегает стойку, возвращается назад, передает эстафету следующему участнику, который бежит, собирает мячи, обегает стойку, возвращается назад, передает мячи следующему и т.д. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.



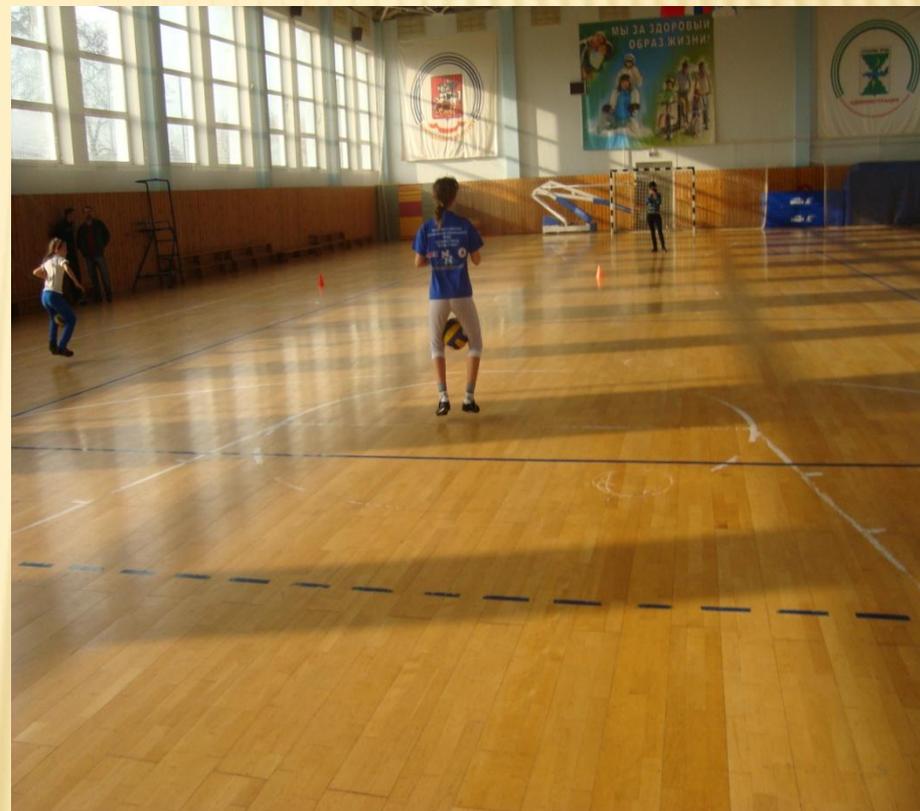
ЧЕТВЕРТЫЙ КОНКУРС: «ПРЫЖКИ В МЕШКАХ»

- Первые игроки обеих команд надевают на ноги мешки и по сигналу водящего начинают эстафету — прыгая в мешках, они должны добежать до конца дистанции и, не снимая мешка, «допрыгать» до следующего игрока своей команды. Следующий игрок должен быстро надеть мешок на ноги и проделать все то же самое, что и предыдущий игрок.



ПЯТЫЙ КОНКУРС « КЕНГУРУ »

- Участники строятся в колонну по одному. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 10 м одна от другой. Направляющие колонн зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками и, достигнув противоположной линии берут мяч в руки и бегом возвращаются назад. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.



ШЕСТОЙ КОНКУРС: «ХОККЕИСТЫ»

- провести мяч клюшкой вокруг конусов и передать эстафету следующему участнику команды



СЕДЬМОЙ КОНКУРС: «ЭСТАФЕТА С ОБРУЧЕМ»

- Команды выстраиваются у стартовой линии парами. Первые пары находятся в обруче. Перед каждой командой устанавливается флажок (или что-то подобное).
- По команде ведущего пары устремляются вперед к своему флажку, находясь внутри обруча. Обежав флажок с правой стороны, пары возвращаются к своим командам и передают обруч следующей паре, а сами становятся в хвост колонны. Следующие тоже бегут с к флажку и возвращаются обратно, и так все члены команды, пока обруч не вернется к первой паре.
- Побеждает та команда, которая первой закончит передачу эстафеты-обруча всем своим игрокам.





ВОСЬМОЙ КОНКУРС: «КОНКУРС КАПИТАНОВ»

Каждому капитану команды завязывают глаза.

На полу разбросаны мячики. По команде капитаны в течение 20 секунд с завязанными глазами собирают мячики в корзинку. Побеждает участник, быстрее справившийся с заданием и собравший большее количество мячей.

ДЕВЯТЫЙ КОНКУРС: «ПОПРЫГУНЧИКИ»

- По команде первый участник садится на хопп, прыгает на нём до стойки, обходит её, возвращается к финишу, передаёт «хопп» следующему участнику. Мяч передавать за линией старта.



НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

