



Внеклассное мероприятие  
«Весёлые старты для  
учащихся 5-8 классов».

Цель: Повышение интереса к различным видам спортивной самодеятельности.

- Задачи: 1. Воспитывать дружеские отношения между учащимися разных возрастов.
- 2. Повышать интерес к занятиям физической культуры.
- 3. Пропагандировать здоровый образ жизни.

## План проведения:

1. Вступительное слово ведущего.
2. Представление команд.
3. Разминка.
4. Соревновательная часть.

Инвентарь: канат, мешки,  
колышки, футбольные мячи,  
скакалки, кегли, мячи для настольного  
тенниса, ложки, вёдра, обручи,  
пластиковые бутылки.

Состав команды сборщице по 7 ребят.



Каждая команда придумывает название и девиз. За первое место на каждом этапе команда (руководителя) следить за правильностью выполнения задания: получает 5 баллов, за второе 3 балла. Жюри (3 классных нельзя заступать за ограниченною линию, а так же сокращать дистанцию. По результатам игры вручают награды, памятные дипломы, сладкие призы.

одному теннисному мячу. Задача участников добежать до разворотной стойки и обратно, держа в руке ложку на которой лежит теннисный мяч. Главное условие не уронить мяч с ложки и как можно быстрее пройти дистанцию и передать эстафету партнёру по команде.



2. «Змейка». Задача каждого участника команды вести футбольный мяч огибая кегли до поворотной стойки, обратно взять мяч в руки и передать товарищу по команде. Выигрывает та команда которая быстрее закончит выполнение задания и при этом сделает минимальное количество ошибок.



3. «Живая арка». Все участники команды, кроме первых номеров, принимают положение упора лёжа. По сигналу ведущего первые номера перепрыгивают через всех участников команды и становятся спереди – это сигнал к началу выполнения задания для вторых номеров, и .т д. Побеждает команда, которая выполнит задание быстрее соперников.



4. «Быстрые мешки». Первые номера встают в мешки и по команде начинают прыгать до поворотной стойки и обратно, передают эстафету вторым номерам, побеждает та команда, которая быстрее закончит выполнение задания.



5. «Попрыгунчики». У первых номеров скакалки. По сигналу ведущего они бегут к разворотным стойкам, по пути выполняя прыжки через скакалку, вращая её вперёд, затем берут её в руки и бегом возвращаются к своим командам, после чего передают эстафету вторым номерам, и т. д. Побеждает команда, которая выполнит задание быстрее соперников.



6. «Не разлей». На линии старта ставил две одинаковые ёмкости для воды и у поворотной стойки ставим два ведра с водой, задача участников добежать до ведра с водой и пластиковым стаканчиком зачерпнуть воды и как можно быстрее принести и вылить воду в пустую ёмкость, передав эстафету товарищу по команде и т. д. В конце соревнования жюри оценивает количество принесённой воды.



После всех конкурсов жюри производит подсчёт баллов и объявляют победителей, награждение всех участников дипломами и сладкими призами!

