

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
пгт. Пойковский

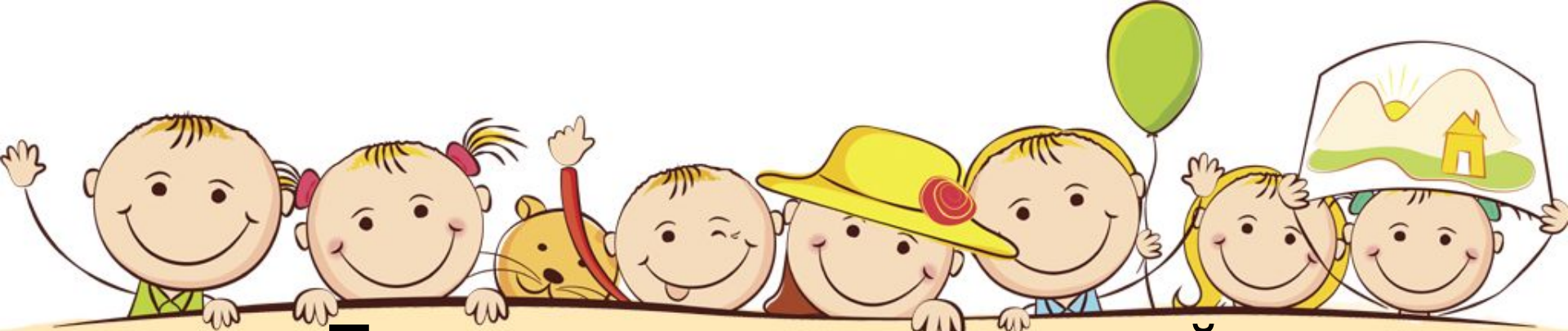


Путилина Елена Зарифовна учитель 1



Цели и задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления;
- повышение качества и эффективности физкультурно-спортивной работы .



Программа соревнований:

- 1. «Собери рюкзак».** На противоположной стороне зала на тумбе лежат различные предметы (чай, соль, макароны, картошка, жвачка "Ролтон", чипсы, спички, компас, альбом, краски, мячи, ложка, кружка, граната, туристический коврик, фонарик) . Взяв рюкзак, участник отправляется за нужными предметами. Добегает до тумбы, кладёт в рюкзак 1 предмет, возвращается обратно и передаёт рюкзак



2.«Скейттанки». Участники, сидя или лёжа на животе на скейтбордах, доезжают до фишек, объезжают фишки и так же возвращаются назад.



3. «Минное поле». По залу разбросаны воздушные шары. Вооружившись палками, участники зажимают шары между ними и относят в свою колонну. Шары оставляют у себя, а палки передают следующим участникам.

4. «Обезвреживание снаряда».

Участники соревнований с воздушными шарами добегают до противоположного конца зала, где стоят стулья, садятся на шар так, чтобы он лопнул, возвращаются назад в колонну и ударом об руку товарища передают эстафету.





5. «Шифровальщики». Из разрезных букв нужно составить слово. Каждый участник берёт по букве и встаёт в шеренгу по порядку. (Боеприпасы).



6. «Метко в цель».

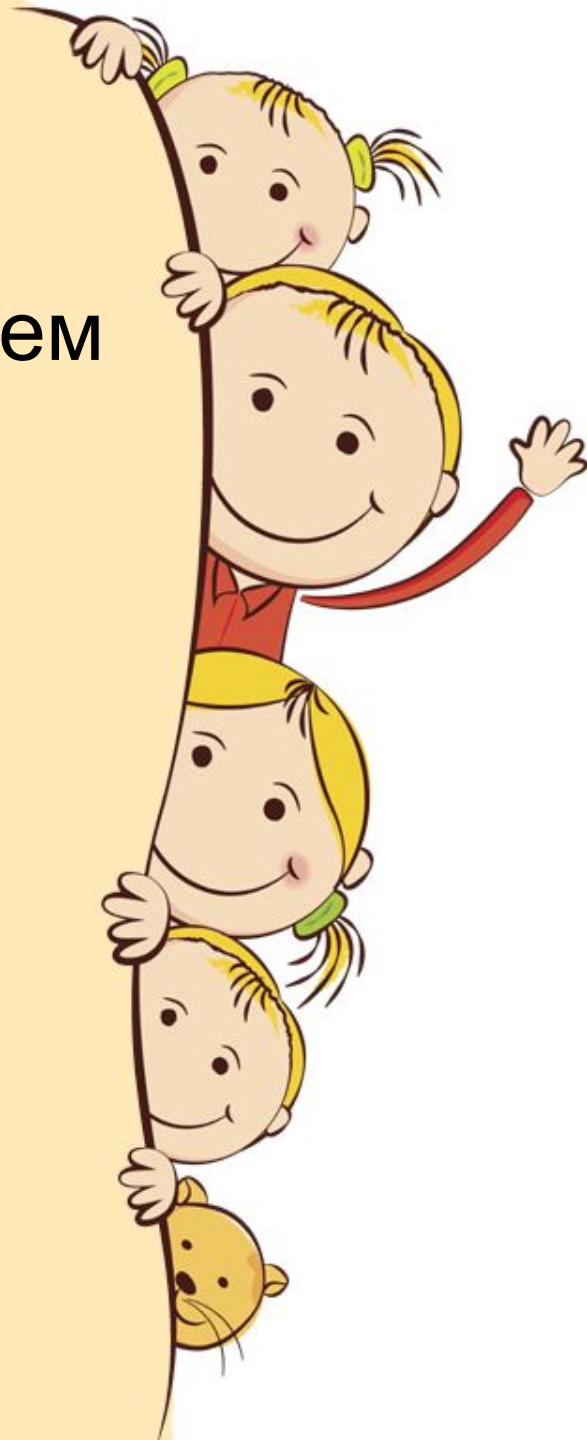
В трёх метрах от участников стоят корзины, у каждого бойца по маленькому мячу. Надо маленькие мячи забросить в корзину. Чья команда забросит больше всего мячей. Звёздочки получают за каждый попавший мяч.

7 «Привал».

Перед серьёзным препятствием надо немного отдохнуть.

Давайте вспомним песни о войне. По очереди каждая команда вспоминает по 1 – 2 строчки из песни о войне.

Выигрывает та команда, кто вспомнит больше всех песен.





8. «Маршбросок».

Выставляются препятствия: помощник с двумя обручами в руках, три дуги, «труба» (туннель). Первый участник пробегает сквозь обручи, перепрыгивает через дуги, проползает в трубе, возвращается к колонне и передаёт эстафету следующему.



Используемые ресурсы:

<http://s018.radikal.ru/i519/1304/3e/4bb97ff07cca.png>

<http://i022.radikal.ru/1304/0b/005110753ae9.png>

http://img-fotki.yandex.ru/get/4126/981986.29/0_833e9_d1cacb4b_orig

В.В.Кузин, С.А.Полиевский 500 игр и эстафет. М.:
Физкультура и спорт, 2000.