

«Веселые старты»



Организационные моменты

- Место проведения: спортивный зал школы.
- Длительность: 60 минут.
- Инвентарь и оборудование: мячи, кегли, обручи, скакалки, свисток
- Участники: дети 20 человек, учитель физической культуры.
- Цели и задачи: популяризация и пропаганда здорового, активного образа жизни; привлечение детей к физической культуре и спорту; воспитание активности, инициативы, самостоятельности, чувства товарищества; определение сильнейшей команды.

Ход мероприятия

- Добрый день, дорогие ребята! Сегодня здесь, в этом зале, мы проведем мини-турнир между учащимися 10 класса, который пройдет под девизом «Вперед к победе!» А судить сегодня будет компетентное жюри: учитель физкультуры.
- Команды входят в зал. Встречаем, команда 10-А класса, а сопровождает их– учитель физической культуры.
- Команда 10-Б класса. Мы от души приветствуем всех, кто сегодня вышел на старт.
- Успехов нашим командам и хорошего настроения!
- *Прошу команды занять исходные позиции. Мы начинаем!*

1 – ая эстафета: «Команда быстроногих».

- Инвентарь: эстафетная палочка, обруч.
- Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, в колонну друг за другом, в руках держат эстафетную палочку. От команд на расстоянии 15м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегает до обруча, кладёт в обруч палочку и возвращается в команду, передавая эстафету. Второй игрок бежит, берёт палочку и возвращается в свою команду, передавая её, а сам уходит назад в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

2– ая эстафета: «Кенгуру».

- Реквизит: волейбольные мячи, обручи.
- Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, у направляющих в/мяч зажат между коленями. От линии старта на расстоянии 10м лежит обруч. По свистку направляющий прыгает с мячом до обруча, допрыгав кладёт мяч в обруч а сам бегом возвращается в команду, передавая эстафету другому игроку. Тот делает тоже самое, потом следующий и т. д. Выигрывает команда первой закончившая задание.

3– ая эстафета: «Перенеси предметы».

- Реквизит: обручи, в/б мячи, б/б мячи, кегли, эстафетные палочки.
- Описание: Команды стоят в колонны, от линии старта кладутся обручи напротив команд на расстоянии 12м и 14м. В один обруч кладут б/б мяч, в/б мяч, кеглю, эстафетную палочку. Задача игроков: взяв в руки по одному предмету переложить в другой обруч, переложив он бежит к себе в команду и передаёт эстафету другому игроку. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

4 эстафета: «Мяч в кольцо»

- Реквизит баскетбольные мячи
- Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

5 эстафета «Эстафета с обручами»

- Реквизит 2 обруча
- На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

Конкурс капитанов

- Капитаны становятся на руки, их ноги берут себе в руки помощники. Эта незатейливая процессия передвигается до отметки, а назад возвращается бегом. Выигрывает та команда, которая раньше справиться с заданием.
- В игру в состав команды вступают сопровождающие

6 эстафета «Гонка мячей под ногами»

- Реквизит 2 мяча
- Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

7 эстафета «Три прыжка»

- Реквизит 2 обруча, 2 скакалки.
- На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

8 эстафета «Зигзаг удачи»

- Реквизит кегли, 2 мяча
 - После сигнала 1-ый ведет мяч между кеглями, добежав до конца возвращается бегом с мячом в руке, передает эстафету. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.
- 

□ Вот и подошел к концу наш турнир. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, смекалку. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

□ Награждение команд.

▣ **Благодарю за внимание!**