Муханова Раиса Куанышкалиевна

МБОУ"Копановская ООШ"МО"Енотаевский район"

Учитель физической культуры

**Веселые старты «Мой веселый, звонкий мяч»**

**(для учащихся начальных классов)**

**Цель:**

Формирование здоровья и совершенствования двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости).

Пропаганда ЗОЖ, развитие скоростной выносливости.

Воспитание духа товарищества, правил поведения при проведении спортивных эстафет.

**Ход мероприятия**:

**Ведущий:**

Сегодня мы проводим спортивную эстафету «Мой веселый, звонкий мяч».Эстафета будет состоять из восьми конкурсов. Ребята должны показать свою ловкость, быстроту, смелость, ориентировку в пространстве. Наше жюри будет оценивать ваше старание.

**1 конкурс «Передай мяч поверху»**

Каждый направляющий своей команды передает мяч над головой стоящему сзади.

Замыкающий , получив мяч , бежит с ним и становится впереди направляющего и т. д.

Выигрывает та команда, которая быстрее всех выполнит.

**2 конкурс «Мяч в кольцо»**

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольным щитом на расстоянии

2-3 м. По сигналу, первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, второй номер тоже берет мяч и бросает в кольцо и т. д. Выигрывает та команда, которая больше всех попал в кольцо.

**3 конкурс «Гонка мяча под ногами»**

Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль своей колонны вперед ,встает в начале и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д.

**4 конкурс «Носорог»**

Эстафета проводится в парах. Мяч зажат между лбами .Донести мяч ,удерживая его между лбами до ориентира, обойти его , бегом вернуться , передать следующей паре . Команда, первой закончившая эстафету побеждает и получает баллы.

**5 конкурс «Поменяй местами»**

На расстоянии нескольких метров лежит обруч, внутри которого помещен футбольный мяч .По сигналу ,первый участник с баскетбольным мячом бежит к обручам, кладет в него баскетбольный мяч и забирает футбольный мяч. После этого он бежит к своей команде, передает мяч второму участнику и т.д. Чья команда быстрее?

**6 конкурс «Быстрый баскетболист**»

По сигналу ,первый участник ведет мяч баскетбольный, обводя три конуса до поворотного знака ,обегает не обводя конусы и ведет мяч до своей колонны ,передавая эстафету следующем

Побеждает команда ,завершившая первой.

**7 конкурс «Веселые мячи»**

Первый участник добегает до обручей ,в которых лежат три разноцветных мяча ,катит руками самый большой мяч до первого обруча, оставляет его в обруче и возвращается за средним мячом, также катит его в следующий обруч, оставляет его в обруче, бежит за последним маленьким мячом, берет его в руки, бежит и оставляет его в последнем обруче, возвращается к команде, передает эстафету следующему. Второй участник переносит мячи в свободный обруч по одному, начиная с маленького, который он несет в руках, средний и большой мячи катит в обруч и т. д.

**8 конкурс «Бег с тремя мячами»**

На линии старта первый участник берет удобным образом три мяча (футбольный, волейбольный, баскетбольный). По сигналу он бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. К своей команде он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимает их, возвращается с ними назад к команде ,не добегая один метр , кладет их на пол .Какая команда быстрее?

**Подведение итогов ,награждение**.