Маникаев Владимир Михайлович

МБОУ СОШ села Шелканово,

Бирского района ,Республики Башкортостан

Учитель физической культуры

**ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ**

Участники спортивных конкурсов «Весёлые старты»

Команда «Дружба» Команда «Туристы»

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

1.Оздоровление учащихся;

2. Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

3. Выявление сильнейших команд;

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: эстафетная палочка-2 шт., скакалки, обручи, мячи (баскетбольные, волейбольные, теннисные, кегли, скамейки гимнастические, стойки).

Участники: учащиеся 5-6 классов

.

Программа праздника:

Парад участников соревнований. Представление судейской коллегии. Приветствие к участникам организаторов соревнований. Начало

Начинается 1-й блок соревнований:

1. «Бег с эстафетной палочкой» (команды строятся в колонны. Первые номера держат эстафетную палочку. По сигналу участник выполняет бег до стойки, обегает её, возвращается и передаёт эстафетную палочку следующему).

«Дружба» 1 б.

«Туристы»-0 б.

1. «Наездники» (команды стоят в колоннах. Первые два участника держат гимнастическую палку между ног. По сигналу начинают бег до стойки, огибают её, возвращаются и передают гимнастическую палку следующей паре).

«Дружба» 0 б.

«Туристы» 1 б.

1. «Бег сороконожек» (команды строятся по росту. Впереди тот, кто выше. Левую руку просуньте между своих ног. Тот, кто стоит сзади, берёт вашу руку правой рукой. Остальные продолжают эту цепочку таким же образом. Каждая команда по сигналу начинает своё движение к финишу. Побеждает та команда, которая первой приходит к финишу не расцепившись. Финиш по последнему участнику).

«Дружба» 1 б.

«Туристы»-0 б.

Блок № 2:

1. «Гигантский прыжок» ( команды строятся в колонны. От стартовой черты первый участник выполняет прыжок в длину с двух ног с места, остальные последовательно выполняют прыжки с места приземления предыдущего участника. Побеждает та команда, которая оказалась дальше от стартовой линии).

«Дружба» 1 б.

«Туристы»-0 б.

1. «Парный бег» (команды делятся на пары. Участники в парах берут друг друга под руки. В свободной руке каждый держит волейбольный мяч. По сигналу пара выполняет бег вокруг стойки и передаёт мячи следующей паре).

«Дружба» 1 б.

«Туристы»-0 б.

3.«Конкурс капитанов» (капитаны стоят со скакалками. По сигналу они выполняют прыжки через скакалку. Побеждает тот, кто выполнил большее количество прыжков за 30 секунд.

«Дружба» 0 б.

«Туристы» 1 б.

Блок № 3:

1. «Бег раков» ( эстафета проводится в колоннах. Первые участники садятся на пол, опираясь руками сзади, спиной вперёд. По сигналу они устремляются вперёд, оторвав от пола таз и перебирая руками и ногами, до стойки, обратно без задания. Следующий участник вступает в борьбу тогда, когда финиширует его предшественник).

«Дружба» 0 б.

«Туристы» 1 б.

2.«Большая эстафета» бег в мешках; пролезть в обруч, лежащий на полу; прыжки через 3 гимнастических скамейки с двух ног; прохождений разновысотных фишек (между первых стоек натянута скакалка на высоте 50 см., участник её перешагивает. Между вторых стоек натянута скакалка на высоте 80 см., участник проползает под ней, возвращается и передаёт эстафету следующему участнику. Проводится соревнование: перетягивание каната

Дружба» 0 б.

«Туристы»1 б.

Жюри объявило итоги спортивного состязания.

Общий счёт: команда «Дружба» 4 б.

Команда «Туристы» 4б.

Команды награждены грамотами и сладкими призами.