**МБОУ РКГ № 2 г.Томск**

**Составитель учитель физической культуры :Киселева Л.В.**

**ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ**

**«В здоровом теле – здоровый дух!»**

Цели:

1. Укрепление здоровья и физической подготовки

2. Формирование умения выполнять командные задания и работать в коллективе

3. Привитие любви к здоровому образу жизни.

4. Пропаганда и популяризация спорта и здорового образа жизни

5. Выявление сильнейших участников

6. Закрепить полученные  знания, умения и навыки в соревновательной деятельности

**Участники соревнований:** обучающиеся 5 классов

Оборудование: волейбольные мячи, скакалки, 2 мешка, 2 обруча.

Место проведения: спортивный зал.

**Ход мероприятия**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня на спортивной площадке! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”!

 Наша спортивная площадка превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Группа поддержки команд в руках держат плакаты с логотипами команд.

Теперь пришло время познакомиться с участниками спортивного праздника. В соревнованиях участвуют 5 команд по 7 человек:

команда №1\_\_\_\_

команда №2 \_\_\_\_

команда №3\_\_\_\_

команда №4\_\_\_\_

команда №5\_\_\_\_

**Представление команд (название, девиз, визитка).**

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит. (Представление жюри)

**Ведущий:**

Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чём секрет –
Всем друзьям – физкульт-привет!

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура!

В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом неразлучен,
Проживёшь 100 лет –
Вот и весь секрет!

Мы праздник мира, дружбы открываем.
Спортивный праздник закипит сейчас!
Мы спортом дух и тело развиваем,
Он наполнит силой каждого из вас!

Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

**Спортивная программа:**

В программу “Веселых стартов” включены эстафеты с применением спортивного инвентаря.

**1. Эстафета с эстафетными палочками**

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические эстафетные палочки. По сигналу руководителя игроки бегут к стойке, обегают ее и возвращаются к своим колоннам.

**Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.**

2. Пингвин

Каждый из участников команд зажимает мяч между коленями, доходит до точки назначения и так же обратно возвращается назад, передает эстафету другому.

**Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.**

**3. Гонка мячей**

Участники каждой команды становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу учителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за там, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

**Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.**

**4. Эстафета со скакалкой**

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

**Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.**

**5. Передал - садись!**

Команда строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

**Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.**

**6. Эстафета с обручами**

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.**

7. Бег в мешках

Прыгая в мешках, участники доходят до точки назначения и возвращаются обратно, передают эстафету другому.

**Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.**

**8. Канатоходец**

Каждый участник эстафеты должен пройти по лежащему на земле канату. Нельзя заступать с него на землю. Для равновесия можно пользоваться руками. Первый игрок, пройдя этап, передает эстафету следующему игроку.

**9.** **Конкурс капитанов**

- скакалка: прыжки за указанное время (30 секунд) наибольшее количество раз;

- набивание футбольного мяча: (30 секунд) количество раз.

**Сумма выполненных раз суммируется бал присуждается тому капитану, команде который набрал больше всего.**

**10. «Бег на облаках»**

Эстафета с воздушными шарами. Поставьте участников в колону, и привяжите к правой и левой ноге каждого участника по два надутых шара (4 шарика на человека). По команде первые участники отправляются в путь – их задача добежать до линии финиша окончания дистанции и вернуться назад, передав эстафету следующему участнику своей команды. **Каждый лопнувший шар приносит команде одно штрафное очко.**

11. Словесная дуэль

Правила: капитанам команд необходимо по очереди называть спортивные игры. Например: теннис, хоккей, футбол … **Тот, у кого не будет вариантов, проигрывает.**

**Подведение итогов. Награждение команд.**

Команды награждаются грамотами за I, II и III места и сладкими призами.

**Ведущий:** Вот и закончился наш спортивный праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Ещё раз поздравляем всех с  этим спортивным праздником! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!