**«Веселые старты»**

**для  обучающихся среднего звена**

**Место проведения:** Лесной стадион, пгт. Ноглики

**Дата проведения:**октябрь 2016 г.

**Участники праздника:** обучающиеся 7 а, 7б,7 в. классов

**Инвентарь:**набивные мячи, обручи, гимнастическая скамейка, баскетбольные и волейбольные мячи, стойки, скакалки, футбольные мячи, камешки, секундомер, канат, свисток.

 **Судьи: 3 чел. обучающиеся 9 кл, учитель физкультуры.**

**Цель и задачи:**

- пропаганда и популяризация спорта и здорового образа жизни;

- привлечение обучающихся к физической культуре, как наиболее эффективной и доступной форме спорта;

- выявление сильнейших участников;

- закрепить полученные  знания, умения и навыки в соревновательной деятельности;

- сплотить детей в единый коллектив, объединив всех ее участников общей творческой деятельностью.

**Ведущий**: Здравствуйте, дорогие ребята, болельщики, гости! Приветствуем Вас в этом спортивном зале! Мы начинаем спортивную игру – “Весёлые старты”! Участники соревнований, а это школьники 7 классов СОШ № 1, будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Теперь пришло время познакомиться с участниками спортивного праздника. В соревнованиях участвуют 3команды по 7 человек:

команда №1 « »

команда №2 « »

команды №3 « »

**Ведущий:**

Будь спортивным и здоровым!

Спортивным быть теперь вновь модно!

Со спортом много ты поймёшь:

Спорт – и здоровье без таблеток

Спорт – и веселье без забот.

С друзьями спортом заниматься,

Поверь, реально круглый год!

Мороз – коньки ты одеваешь,

Затем на лыжи уж встаёшь!

Здоровым станешь – это клёво!

Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
 Всем друзьям – физкульт-привет!

 Спорт – игра!
Физкульт – ура!

**Спортивная программа:**

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

1. **«Нашли клад»**

Цель игры: развитие быстроты, силовой выносливости.

Команды по пять-восемь человек. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью камешками. На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и складывают по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать камешки, и т. д.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;

- игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать;

- подбегать к команде надо с левой стороны.

**2. «Преодолей препятствие»**

Цель игры: развитие быстроты, выносливости, ловкости.

Помощники держат в руках гимнастические обручи на высоте 40 сантиметров от земли всего их (3 обруча), задача участников добежать до обруча и пролезть в него это и будит считаться преодолеванием препятствие, добежав до финишной линии эстафету, передать следующему.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу первыми;

- обруч руками не опускать;

- эстафету передавать касанием рукой плеча.

**3. «Туристы»**

Цель игры: развитие быстроты, ловкости.

Эстафета представлена полосой препятствий: игрок выполняет бег, по сигналу добегая до первого обруча, садится и переворачивает его, также до следующего, гимнастическую скамейку преодолевает лежа на животе с помощью рук. Назад возвращается бегом и передает эстафету следующему участнику своей команды.

Музыкальная пауза (дополнительный бал получает та команда, в которой танцует все участники соревнований). Звучит музыка.

**4. «Не промахнись»**

Цель игры: развитие быстроты, ловкости и точности.

Команды по пять-восемь человек. Эстафета с баскетбольными мячами. Гимнастические обручи лежат на расстоянии 3 метров на земле. Участники конкурса ведут баскетбольный мяч, доводя его до линии выполняют бросок и стараются попасть в гимнастический обруч. Учитывается как время, так и точность броска.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;

- после броска мяча, если мяч не попал или попал  в обруч, его следует поднять и принести второму стоящему в колоне.

**5. «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.

**6. «Воздушный шар»**

Цель игры: развивает координацию, быструю реакцию и общительность.

Для игры используйте хорошо надутый волейбольный мяч. Задача команды - продержать мяч в воздухе как можно дольше (разумеется, ударяя по нему), не дать ему упасть на землю. Побеждает команда, которая продержит мяч в воздухе дольше.

**8. «Прыжок с шариком»**

Цель игры: развивает координацию, реакцию, быстроту.

Участники выполняют прыжки на определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч. Если мяч падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;

- команда, показавшая общее лучшее время получает балл.

**9. «Канатоходец»**

Цель игры: развивает координацию.

Каждый участник эстафеты должен пройти по гимнастической скамейке. Для равновесия можно пользоваться руками. Первый игрок, пройдя этап, передает эстафету следующему игроку.

**Подведение итогов. Награждение команд.**

Команды награждаются грамотой-1,3,2 место, сладкие призы .

**Ведущий:** Наш спортивный праздник подошел к концу Участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

**Подготовил: учитель физкультуры Смуров А.В.**