

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**  
**«Весёлые старты»**  
**среди учащихся 5-6-х классов**  
учителя физической культуры Саукова Александра Михайловича

**Цель:** Пропаганда здорового, активного образа жизни.

**Задачи:**

1. Привлекать ребят к систематическим занятиям физической культурой.
2. Укреплять здоровье учащихся.
3. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, «здоровый дух соперничества».

**Место проведения:** спортивный зал

**Состав команды:** 10 человек (5 мальчики и 5 девочек, каждого класса)

**Инвентарь:** секундомер, свисток, стойки, палочки эстафетные, мячи (баскетбольные, волейбольные, теннисные), ракетки для бадминтона, мяч попрыгун, клюшки флорбольные, канат для перетягивания мешки.

**Судейская коллегия:** старшеклассники, учителя физической культуры

**Ход мероприятия:**

1. **Вступительное слово:** представление жюри, пояснение правил соревнований, правила безопасности

2. **Представление команд.**

3. **Разминка** (Основная стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны головой, рывки рукам, вращение кистей, вращение руками, наклон вперед на каждую ногу, вращение тазом, круговые вращения спиной, выпады со сменой ног, сед на правую ногу, левая в сторону и наоборот, правая, левая нога на носок, вращение голеностопа)

4. **Эстафеты:**

**1 эстафета**

1. Бег с передачей эстафетной палочки: добежать до конуса, обогнув конус, возвратиться назад, передать эстафетную палочку.

**2 эстафета**

2. «Кенгуру»: Прыжки с мячом. Мяч зажать между ног и прыжками преодолеть дистанцию до конуса и возвратиться обратно бегом с мячом в руках. Передать мяч другому участнику.

**3 эстафета**

3. Эстафета на координацию: с воляном на ракетке добежать до конуса, обогнув конус, возвратиться назад, передать следующему участнику

**4 эстафета**

4. Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой, обогнув конус, возвратиться назад, передать следующему участнику

**5 эстафета**

5. Участники отвечают на вопросы из области «Физической культуры»

### 6 эстафета

6. Хоккей: участник ведет флорбольной клюшкой мяч, забив его в ворота, возвращается назад, передает эстафету

### 7 эстафета

7. Прыжки на мячах (попрыгунах): участник прыгает на мяче до конуса, возвращается назад, передает мяч следующему участнику

### 8 эстафета

8. Переноска трех мяче (баскетбольный, волейбольный, теннисный) Участник оббегает конус, возвращается назад, передает мячи другому участнику. Последний участник финиширует.

**5.«Перетягивание каната».** Каждая команда перетягивает команду соперников. Команды соревнуются по круговой системе.

**6. Подведение итогов** (по ходу соревнований жюри заполняет сводную таблицу).

**7. Награждение.**

