Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Рожки Малмыжского района Кировской области

**Спортивные**

**соревнования**

Составила:

Перемечева Наталья Михайловна,

заместитель директора по ВР, учитель основ безопасности жизнедеятельности, I категория

с. Рожки

2012 год

**Спортивные соревнования**

Команды смирно! Приветствуем вас на ….. Жюри …

**1 испытание** на выносливость. **«Прыжок за прыжком».**

Первый участник зажимает мяч между ног, прыгает до обруча и оставляет там мяч. Возвращается бегом и передаёт эстафету второму участнику. Второй бежит к обручу, берёт мяч, зажимает между ног и возвращается прыжками. Передаёт мяч третьему и т. д.

Внимание! Мяч класть аккуратно в свой обруч, сохранять дисциплину в своей команде, не выбегать за линию старта раньше времени, после того как передали вам эстафету.

**2 испытание** «самый быстрый». **«Эстафета с мячом»**

Первый с ведением мяча бежит до обруча, обходит его, добегает до середины зала и делает передачу второму игроку. Побеждает та команда, которая первой закончит выполнение задания.

Внимание! Вспомните, как правильно вести мяч, чтобы не мешать другим. Обручи надо оббегать, передавать мяч с середины площадки точно в руки.

**3 испытание** - на ловкость. **«Обручи»**

Первый участник бежит по сигналу, пролезает через обруч (обруч держат вертикально помощники), добегает до следующего обруча ( обруч лежит на полу) продевает обруч через себя, добегает до стены и обратно тем же путём ( через обручи). То же проделывает второй.

**4 испытание** — на внимание. **«Передал — садись»**

Капитан встает напротив своей команды на расстоянии 5 шагов. У него в руках мяч. По сигналу он передает мяч (двумя от груди) первому игроку колонны, тот обратно и сразу принимает упор присев. Капитан передаёт мяч второму и т. д. Пока вся команда не сядет.

Победит команда, которая первой закончит передачу мяча. Мяч передавайте точно — из рук в руки.

**5 испытание** — на взаимопонимание и взаимовыручку. **«Колесница»**

Участники команды делятся парами: один наездник, второй лошадь. «Наездник набрасывает на «лошадь» скакалку и держит за ручки. По сигналу «колесница» бежит до стенки, задевает её и возвращается к своей команде, передаёт скакалку следующей паре.

Выбегать можно только, когда колесница будет готова. Кеглю оббегать с левой стороны.

**6 испытание** - на меткость. **«Мяч в корзине»**

По сигналу первый участник бежит до середины зала, берёт мяч и бросает в корзину(обруч) и тут же возвращается обратно, передаёт эстафету второму.

От количества мячей зависит ваша победа в этом конкурсе, так что бросайте мячи точнее. Но не забываете, что конкурс на скорость. (очки за занятое место + число попаданий).

**7 испытание** — на прыгучесть. **«Кто дальше?»**

По сигналу капитан выполнят прыжок в длину с места. По пяткам отмечается его результат — рисуется черта мелом, и он уходит в конец колонны. Второй встаёт носочками к линии и выполняет прыжок в длину с места уже от этой лини и так далее. Какая команде в результате окажется дальше.

Не торопитесь! Это задание не на скорость, а на качество. От ваших прыжков зависит результат всей команды.

**Итоги:** Соревновались все на славу,

Победители по праву,

Похвал достойны и наград.

И мы призы вручить им рады.

Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

Зелёное поле и солнечный свет.

Да здравствует отдых, борьба и походы,

Да здравствует радость спортивных побед.

Всем спасибо за вниманье,

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех.

**День здоровья**

**Маршрутный лист команды \_\_\_\_ класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Конкурс** | **Очки** | **Подпись** |
| **1** | **«Мяч по кругу»** |  |  |
| **2** | **«Чехарда»** |  |  |
| **3** | **«Болото»** |  |  |
| **4** | **«Бег в мешках»** |  |  |
| **5** | **«Одноногие бегуны»** |  |  |
| **6** | **«Паровозик»** |  |  |
| **7** | **«Меткие стрелки» (метание мяча)** |  |  |
| **ИТОГ** | |  |  |

**Маршрутный лист команды \_\_\_\_ класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Конкурс** | **Очки** | **Подпись** |
| **1** | **«Мяч по кругу»** |  |  |
| **2** | **«Чехарда»** |  |  |
| **3** | **«Болото»** |  |  |
| **4** | **«Бег в мешках»** |  |  |
| **5** | **«Одноногие бегуны»** |  |  |
| **6** | **«Паровозик»** |  |  |
| **7** | **«Меткие стрелки» (метание мяча)** |  |  |
| **ИТОГ** | |  |  |

**Маршрутный лист команды \_\_\_\_ класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Конкурс** | **Очки** | **Подпись** |
| **1** | **«Мяч по кругу»** |  |  |
| **2** | **«Чехарда»** |  |  |
| **3** | **«Болото»** |  |  |
| **4** | **«Бег в мешках»** |  |  |
| **5** | **«Одноногие бегуны»** |  |  |
| **6** | **«Паровозик»** |  |  |
| **7** | **«Меткие стрелки» (метание мяча)** |  |  |
| **ИТОГ** | |  |  |

**Маршрутный лист команды \_\_\_\_ класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Конкурс** | **Очки** | **Подпись** |
| **1** | **«Мяч по кругу»** |  |  |
| **2** | **«Чехарда»** |  |  |
| **3** | **«Болото»** |  |  |
| **4** | **«Бег в мешках»** |  |  |
| **5** | **«Одноногие бегуны»** |  |  |
| **6** | **«Паровозик»** |  |  |
| **7** | **«Меткие стрелки» (метание мяча)** |  |  |
| **ИТОГ** | |  |  |