План проведения спортивного праздника для обучающихся 7-х классов.

1. Подготовка: - оформление

 - лозунги

 - выставка рисунков «Спорт глазами детей»

 - надувные шары (связать по 6-7 штук)

2) Музыкальное сопровождение – марш

3) Команды выходят в зал на построение под марш, сдают рапорт судье о готовности к соревнованиям и начинают представлять свою команду. Состав – 5 мальчик и 5 девочек. На представление дается 5 – 7 минут.

4) Жюри оценивает представление команд, выставляя баллы по пятибалльной системе

5) Слово предоставляется председателю жюри

6) Эстафеты

1. **«Лови - беги»**

Инвентарь: 1 в\б мяч, 8 больших гимнастических обручей – на одну команду

Команда становится в колонну, первыми стоят девочки, затем мальчики.

И.п. – у первого игрока в руках мяч, оббегает стойку с обручами, берет обруч и бежит вперед до черты – от которой бросает мяч второму игроку, а сам приседает у черты, обруч, держа в вертикальном положении. Второй игрок пробегает через обруч первого игрока с мячом в руках – также бежит, берет обруч, подбегает к первому игроку, становится за спиной и бросает мяч третьему игроку, а сам также приседает, держа обруч вертикально и тд. Последний пробегает с мячом через «туннель» из обручей туда и обратно и становится за стартовую черту, затем первый игрок оббегает с обручем весь «туннель», добегая до стартовой черты, и отдает обруч, стоящему игроку в руки, также бегут остальные игроки.

**II. «Быстрые прыжки»**

Инвентарь: 1 гимн. скакалка на 1 команду.

Первый игрок двигается до стойки прыжками на 2-х ногах, вращая вперед, от стойка – обратно бег через скакалку.

1 и 2 игрок проносят натянутую скакалку под ногами игроков всей команды, затем 2 игрок выполняет тоже, что и 1 игрок, и так все остальные.

1. **«Снайперы»**

Инвентарь: мячи арабские для метания, гимнастический большой обруч, веревка.

Каждый игрок должен попасть в раскачивающийся гимнастический большой обруч. Обруч подвешен на веревке к потолку, и судья за дополнительную веревку раскачивает его. За 2 качка туда-обратно, игрок должен сделать бросок.

1. **«Переправа»**

Инвентарь: гимнастические обручи, матерчатый туннель.

2 девочки проползают – пролезают сквозь матерчатый туннель, затем переправляются в обручах, встают туда в 1 обруч, 2 обруч на полу передвигают вперед подальше, затем встают во 2 обруч потом снова в 1 и тд. Обогнуть стойку также назад и передать эстафету следующей паре девочек.

1. **«Гусеница»**

Инвентарь: гимнастическая короткая скамейка

Девочки стоят в колонну, г. скамейка внизу, между коленей руками держат скамейку по бокам, бежать в этом положении, потом отдать за чертой мальчикам. Мальчики тоже делают. Смена мест – девочки – меняются – мальчики.

1. **Конкурс капитанов**

За 30 сек. – штрафные броски в кольцо

Подведение итогов эстафет, выявление победителей, награждение победителей грамотами и подарками.