**Веселые старты для учащихся 7 классов**

**Цели соревнования:**

Весёлые старты проводятся с целью выявления сильнейшей команды, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой

**Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают учащиеся 7 классов. Команда состоит из 14 человек.

**Программа соревнований:**

* Построение. Приветствие команд.
* Эстафеты.
* Построение подведение итогов.
* Награждение победителей.

**Судейство соревнований:**

Судьи выбираются из коллектива учителей

**Соревнования**

*"Двугорбый верблюд".*

Участвует 14 человек.

По сигналу в парах бегут до набивного мяча, обегают и возвращаются на место, передавая эстафету следующей паре (И.п. – второй держит первого за пояс левой рукой, правая на спине удерживает мяч (оба участника))

*«Прокатывание баскетбольного мяча»*

Участвует 14 человек

По сигналу первые прокатывают 2 баскетбольных мяча до обруча, кладут в обруч, возвращаются назад бегом, передавая эстафету следующему касанием руки.

*«Эстафета с кеглями»*

Участвуют все.

По сигналу первые бегут до обруча, ставят кеглю в обруч, возвращаются на место, передавая эстафету касанием руки, второй бежит, забирает кеглю и возвращается на место. Побеждает, тот, кто первым закончил эстафету и допустил меньше ошибок.

*«Посадка картофеля»*

Участвует 14 человек.

По сигналу первые бегут и кладут в обручи мяч, оббегают набивной мяч и возвращается назад, второй собирает мячи

*«Бег в обруче»*

Участвуют все.

Первый бежит до набивного мяча, обегает его возвращается, берёт к себе в обруч следующего бегут вдвоём и т.д. пока все не будут взяты в обруч.

*«Конкурс капитанов».*

Участвуют капитаны

У капитана 6 теннисных мячей. С отскоком от пола необходимо попасть в корзину. Побеждает тот кто больше всего попадёт. Корзина находится в центре круга.

**Правила:**

*"Эстафета с кеглями"*

* Эстафету передавать за линией старта
* Кеглю ставить в обруч.
* Если кегля упала, исправляет тот, кто допустил ошибку

*«Двугорбый Верблюд»*

* Эстафету передавать за линией старта.
* Не расцепляться.
* Если мяч уронили, то продолжить эстафету с места ошибки.
* Мяч обегать.

*«Прокатывание баскетбольного мяча»*

* Мяч прокатывать, не отпуская далеко от себя.
* Если мячи раскатились, ошибку исправлять с места нарушения.
* Эстафету передавать на линии старта.

*«Посадка картофеля»*

* Если мяч укатился, собирает тот, кто допустил ошибку.
* Эстафету передавать на линии старта.

*«Бег в обруче».*

* Можно находиться вне обруча, но обязательно держаться за него.
* Обегать мяч.
* Взять следующего можно только после пересечения стартовой линии.

*«Конкурс капитанов»*

* Очерёдность капитанов определяется жребием.
* Каждый пробует 2 мяча.
* За линию круга не заходить.
* Мяч засчитывается если он попал в корзину с отскоком от пола.