Знаете, хорошо, когда у ребенка получается все: он хорошо занимается учебой, посещает

спортивные секции и показывает прекрасные результаты в спорте, выступает на

соревнованиях, но есть дети, у которых на уроках физкультуры многое не

получается, они боятся и не хотят что-то делать, так как услышат какие-то насмешки,

обидные слова, их не берут на районные соревнования, не участвуют они и в школьных

соревнованиях - поэтому я – каждый год провожу спортивные соревнования: «Играют

все», со 2 по 5 классы. Беру параллель, например 3-х классов.

Участвуют все дети из класса, но игры для каждого индивидуально подобраны.

Энергичным-быстрые и сложные игры, медлительным и стеснительным-игры

поспокойнее.

Итак,

**целью** соревнований является: вовлечение всех детей в систематические занятия

физической культурой и спортом, привить интерес к подвижным и спортивным играм,

определение самого сильного класса.

**Состав команды**: участвуют все дети в классе, участие в 2-3-х играх.

**Победители** определяются по сумме набранных очков.

**Награждение**: команды награждаются спортивными грамотами, сладкими призами.

Игра № 1: **»Набрось кольцо».**

От каждого класса участвуют по 1 мальчику и 1 девочке.

На линии ставится кольцеброс, в 3-4-х метрах от него чертится линия, у которой стоит

игрок, в руках у которого кольца. По команде он набрасывает кольца на кольцеброс.

Дается по 2 попытки. Результаты каждого класса складывают и определяют победителя

(класс). Победителю (класс) присуждают 3 очка, за 2-е место-2 очка, за 3-е место-1 очко.



Игра № 2**: »Попади в кеглю»**

От каждого класса участвуют по 1 мальчику и 1 девочке.

На линии ставят 5-6 кегли., в 3-4-х метрах от него чертится линия ,у которой стоит игрок, в

руках которого резиновый (волейбольный) мяч. По команде он бросает мяч так, чтобы

он сбил кегли. Сбитая кегля приносит очко игроку. Дается по 2 попытки.

Результаты каждого класса складывают и определяют победителя (класс). Победителю

(класс) присуждают 3 очка, за 2-е место-2 очка, за 3-е место-1 очко.



Игра № 3: **»Быстро возьми кубик (шишку, мячик)»**

От каждого класса участвуют по 3 мальчика и 3 девочки. Дети образуют круг, на полу,

около ног учащихся кладут по одному кубику, но 1-2 м игрокам мяч не достается. Под

музыку учащиеся идут по кругу, выполняют различные задания (ходьба на носках,

руки в стороны, бег, подскоки,…..)Как только музыку выключают, игрок должен взять

кубик. Кому не достается кубик, выходят из игры. Снова убирают кубик и т.д.



Игра № 4**: «Боевые петухи»**

От каждого класса участвуют по 2 мальчика.

На полу очерчивается круг диаметром 1 м. Двум участникам завязывают сзади руки.

Прыгая на одной ноге, игрок должен вытолкнуть соперника за границу круга или лишить его равновесия так, чтобы он встал на обе ноги.

. 

Игра № 5: **«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»**

В данном упражнении участвуют по 2 девочки от каждого класса. Результаты складываем

и получаем победителя…

Игра № 6: «**Подтягивание на перекладине**»

В данном упражнении участвуют по 2 мальчика от каждого класса. Результаты

складываем и получаем победителей…



Игра №7: **«Кузнечики»** 

В данном упражнении участвует команда: 2 мальчика и 2 девочки. К стартовой линии

выходит игрок одной команды, по команде он прыгает в длину с места, к месту его

приземления (по пяткам) выходит следующий участник и тоже прыгает. Как только

прыжок выполнил последний участник, судья соревнований отмечает мелом

(черта) конечный результат. По результатам прыжков определяем лучшую команду.

Игра № 8: **«Забрось мяч в баскетбольное кольцо»**

От каждого класса участвуют по 2 мальчика и 2 девочки.

Игрок от класса встает у штрафной линии (можно ближе-в зависимости от класса), в руках

у него баскетбольный мяч. Дается 5 попыток, игрок должен забросить мяч в

баскетбольную корзину. Результаты складывают и выявляют победителей…



Игра № 9: **«Футболист»**

От каждого класса участвуют по 1 мальчику. Игроку дается футбольный мяч. Он должен

набить (подбить) мяч любой частью тела, кроме рук. Как только мяч падает на пол,

задание останавливают. Кто большее количество раз набьет мяч?!



Игра №10: «**Переброска мячей»**

От каждого класса участвуют по 3 мальчика и 3 девочки. Мальчики и девочки могут

играть вместе, а могут и по отдельности. **Подготовка**. Играют на волейбольной площадке, одна команда на одной половине поля, другая команда на другой половине поля.

**Ход игры**. По сигналу игроки с мячом стараются перебросить его через сетку как можно

быстрее на сторону соперника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на

одной стороне не окажется 4 мяча одновременно. Дается свисток. Игра останавливается,

команда, на стороне которой оказалось 4 мяча, проигрывает очко другой команде.

Мячи возвращаются игрокам и по сигналу игра начинается вновь.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленное

количество очков (3-5).

**Правила.**

1. Игра останавливается если допущены следующие ошибки: мяч сразу попал за

границу площадки соперника, то есть мяч пролетел под сеткой (веревкой), 4 мяча

оказались на одной стороне одновременно.

1. Прежде чем бросить мяч на сторону соперника, его можно поймать с воздуха, взять с

земли, перебросить между своими игроками (если это выгодно).

3. Если мячи столкнулись в воздухе, игра останавливается и мяч переигрывается.



Игра №11: «**Прыжки со скакалкой»**

От каждого класса участвуют по 1 мальчику и 1 девочке.

За 15(20)секунд нужно напрыгать большее количество раз.

Игра №12**: «Борьба за мяч»**

От каждого класса участвуют по 3 мальчика и 3 девочки и располагаются на площадке

для игры в произвольном порядке. Можно играть отдельно мальчики, отдельно

девочки. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее

выполнить 5--10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда

получает очко. Игра продолжается 5--8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше

очков. Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.



Можно добавить игры и упражнения: » Охотники и утки», начиная с 5 класса-передача

волейбольного мяча сверху (над собой) и снизу.

Соревнования проходят очень интересно, эмоционально, дети внимательно следят за

результатами своей команды (их озвучивают судьи). Попробуйте организовать

соревнования **для всех** и вы **не пожалеете**!