**Спортивные соревнования**

**«Нам смелым, сильным, и ловким, быть надо всегда впереди!»**

**Цель:** Пропаганда и формирование здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Привлекать ребят к систематическим занятиям физической культурой.

2. Развивать у ребят двигательную активность, физические качества.

3. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

**Ход соревнований**

**Учитель:** Внимание, внимание!

Приглашаем ребят на спортивные соревнования.

Смелым, сильным, и ловким,   
 Со спортом всегда по пути.   
 Ребят не страшат тренировки,  
 Пусть сердце стучится в груди.   
 Нам смелым, сильным, и ловким,   
 Быть надо всегда впереди!

**Учитель:** Прежде, чем начать соревнования, я хочу, чтобы наши участники произнесли за мной клятву: «Мы, участники соревнований, обещаем: (дети хором)

* играть честно по правилам;
* поддерживать свою команду;
* не обижать соперников;
* выиграл – не зазнавайся;
* проиграл – не плачь.

«Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся!»

**Учитель:** Когда идешь на штурм ты эстафеты,   
 Победа нам не очень — то видна.   
 Но все равно дойдем мы до победы,   
 Ни пуха вам, команды, ни пера!

### Эстафета 1 – с мячом

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.  
Бросать мяч можно произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.), но без касания пола.  
Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном

**Эстафета 2 – «Мяч в обруч»**

Первый участник с мячом в руках добегает до обруча, оставляет мяч в обруче, оббегает стойку, забирает мяч из обруча и передает эстафету следующему участнику.

### Эстафета 3 – встречная передача мяча в колоннах

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч.

Подготовка к эстафете: игроки каждой команды образуют две колонны по 5 человек (мальчики и девочки). Расстояние между колоннами – 3 м. Игрок команды, стоящий в колонне последним, имеет специальную отметку (нарукавную повязку, жилет).

Описание эстафеты: по сигналу судьи стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, так же вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Броски мяча выполняются двумя руками от груди.

**Эстафета 4 – «Бег со скакалкой»**

По сигналу, первый участник прыгает на скакалке до флажка и обратно (обегая стойку). Кладет её за 2 метра, не добегая до команды на линии, передаёт эстафету следующему участнику по руке и т.д.

**Эстафета 5 – «Передал – садись»**

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной встают команды, за другой – капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и сразу приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему, и т.д.

**Эстафета 6 – «Своя ноша не тянет»**

У первого участника мешок в нём три мяча: баскетбольный, волейбольный, теннисный. По сигналу, бежит к обручу выкладывает из мешка мячи в обруч, обегает стойку и с пустым мешком возвращается в команду. Передаёт эстафету следующему участнику. Второй участник бежит и собирает мячи в мешок и т.д., пока вся команда не выполнит задание.

**Эстафета 7 – «Пронеси – не урони»**

У первого участника в руках две палочки и воздушный шарик. По сигналу, он зажимает палочками воздушный шарик и несёт его до стойки, обегает её и так же возвращается в команду. Передаёт эстафету следующему участнику.

**Эстафета 8 – «Эх, ухнем»**

Две команды берутся за разные концы каната, каждая команда тянет канат на себя, побеждают те, кто перетянет команду противника на свою сторону.  Главное правило во время игры – не выпускать канат из рук.

**Учитель.** И вот подводим мы итоги  
Какие не были б они,  
Пускай спортивные дороги  
Здоровьем полнят ваши дни.

Определение победителей в соревнованиях.