Спортивный праздник «Весёлые старты для старшеклассников».

Цель: Приобщение к здоровому образу жизни.
Задачи: 1. Выявить сильнейшую команду;
2. Техническая и тактическая подготовка по средствам подвижных игр;
3. Воспитывать волевые качества и умение работать в команде;
4. Укреплять ОДА, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
Инвентарь: свисток, конусы для разметки, палочки (спички), волейбольные мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи, флорбольные клюшки, мячи для флорбола, одноразовые маски.
Место проведения: спортзал Лешуконской СОШ
Дата проведения: _____

Ход мероприятия:

1. Общее построение команд, приветствие, вступительное слово, объяснение правил.

2. Начинаем испытания:

- ✓ **Придумать** название, девиз, объявить свою цель на соревнования. Оценивается оригинальность
- ✓ **Десять палочек.** Участники строятся друг за другом, у каждого в руках спичка, он бежит, оббегая конус, возвращается обратно, передаёт следующему. Выигрывает команда, первой закончившая задание, у последнего в руках все спички. (**Ошибки**: не оббежали, задели конус, передача за линией старта-финиша, потеряли спичку). (**Инвентарь**: спички);
- ✓ **Мячики-скакалки** – задание заключается в следующем: впереди стоящие игроки команд по сигналу должны допрыгать с мячиком, зажатым щиколотками ног, до финиша; поменять мяч на прыгалку и вернуться к команде, передвигаясь прыжками через прыгалку. Следующие игроки команд принимают эстафету и прыгают до финиша через скакалку. Далее меняют ее на мяч и возвращаются с мячом, зажатым между щиколоток. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием. (Ошибки: мяч вылетает, игрок начинает не с того места где вылетел мяч, лишние шаги при беге со скакалкой). (**Инвентарь** волейбольные мячи, скакалки);
- ✓ **Челнок.** Напротив команд лежат по три мяча в обруче. По сигналу первые номера бегут к мячам и переносят их в другой обруч. Затем быстро возвращаются бегом к команде и передают эстафету (рукой) второму участнику. Второй игрок переносит мячи в обратном направлении и т. д. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием. (Ошибки: мяч выкатился из обруча). (**Инвентарь:** обручи, баскетбольные мячи);

- ✓ **Теория.** Задания, связанные со школой.
    - **Сколько лет нашей школе исполняется в этом году?**
    - **В каком году была основана Лешуконская средняя школа?**
    - **В каком году было построено задание новой школы?**
    - **В каком году было построено здание спортивного зала?**
    - **Сколько классов обучается в нашей школе в этом году?**
    - **Сколько ступенек на лестницах в школе?**
    - **Сколько окон в коридорах школы?**
    - **Сколько стульев в кабинете директора?**
- ✓ **Хоккей.** Игроки по очереди обводят конусы расставленные змейкой. Выигрывает команда, первой закончившая задание. (Ошибки: не оббежали, задели конус, передача за линией старта-финиша). (**Инвентарь:** флорбольные клюшки, мячи);
- ✓ **Раненые бойцы.** Стартуют по два участника команды. Один из них с повязкой на глазах, а другой сгибает ногу в колене и придерживает её рукой, оставаясь при этом на одной ноге. Бойцы, держась друг за друга, преодолевают эстафетное расстояние, возвращаются и передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, первой закончившая задание. (Ошибки: не оббежали, задели конус, передача за линией старта-финиша у раненого поставлена нога на пол). (**Инвентарь:** одноразовые маски);
- ✓ **Болото.** Команды выстраиваются во встречные колонны (юноши напротив девушек). У направляющего в руках тоже обручи. По команде ведущего юноши обручами прокладывать путь вперед, передвигаясь по «кочкам». Участникам нельзя выходить за пределы обруча. Девушки начинают выполнять тоже задание только после того, как будет переправлен последний юноша. Последняя девушка должна будет собирать все пустые обручи. Когда последний участник с обручами пересечет линию финиша, задание будет считаться выполненным. Выигрывает команда, первой закончившая задание. (Ошибки: выход из обруча). (**Инвентарь:** обручи);

3. Построение, подведение итогов. Какие цели ставили перед собой и каких добились. Награждение.