

## Сценарий спортивного праздника «Весёлые старты»

**Автор:** учитель физической культуры ЛГ МАОУ «СОШ №4» Лаппо Ольга Васильевна

**Цель:** Пропаганда здорового, активного образа жизни.

**Задачи:**

1. Привлекать ребят к систематическим занятиям физической культурой.
2. Укреплять здоровье учащихся.
3. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, «здоровый дух соперничества».

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:**

Секундомер, свисток, стойки, палочки эстафетные, мячи (баскетбольные, волейбольные), обручи, ласты, штаны, малые мячи, корзины, повязки на глаза, хоппы.

**Состав команды:** 10 участников (5 мальчиков, 5 девочек).

### **Ход мероприятия**

Под звуки спортивного марша участники заходят в спортивный зал и строятся.

Первый конкурс: «Представление команд»

Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз, эмблема и т. д.)

Второй конкурс: «Палочки - вырuchалочки»

У первого участника в руках две палочки – вырuchалочки, по команде он бежит до ориентира (обходит его), возвращается в команду, передаёт палочки следующему участнику. Если палочка упала штрафное очко или штраф 5 секунд.

Третий конкурс: «Бег с мячом»

Первый участник бежит с двумя мячами до первого обруча, кладет в обруч один мяч, бежит до второго обруча, кладет в обруч второй мяч. Обегает стойку, возвращается назад, передает эстафету следующему участнику, который бежит, собирает мячи, обегает стойку, возвращается назад, передает мячи следующему и т.д. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.

Четвёртый конкурс: «Лягушине бега»

У первых участников в руках одна ласта. По команде, одевают ласту на ногу (любую), бегут до стойки (обегают её). Так же возвращаются в команду и передают эстафету следующему участнику.

Пятый конкурс: «Эстафета на двоих»

Команды делятся на пары. Первая пара получает широкие штаны, по команде одевают их и бегут вместе до стойки (обегают её) и обратно. Передают эстафету следующей паре и т.д.

Шестой конкурс: «Конкурс капитанов»

Каждому капитану команды завязывают глаза. На полу разбросаны мячики. По команде капитаны в течение 20 секунд с завязанными глазами собирают мячики в корзинку. Побеждает участник, быстрее справившийся с заданием и собравший большее количество мячей.

Седьмой конкурс. «Перекати поле».

Первый участник встаёт спиной вперёд в руках у него обруч, на полу лежит мяч. Идти вперед быстрым шагом и с помощью обруча катить мяч до стойки и обратно, затем передать эстафету следующему игроку и т.д.

Восьмой конкурс. «Попрыгунчики».

По команде первый участник садится на хопп, прыгает на нём до стойки, обходит её, возвращается к финишу, передаёт «хопп» следующему участнику. Мяч передавать за линией старта.

Жюри объявляет результаты соревнований, награждение команд (грамотами и медалями).

## Сценарий спортивного праздника «Весёлые старты»

Автор: учитель физической культуры ЛГ МАОУ «СОШ №4» Лаппо Ольга Васильевна

Цели:

1. Развивать у ребят интерес к спорту, понимать значение спорта в жизни человека.
2. Приучать учащихся к здоровому образу жизни.
3. Развивать личность ребёнка на основе овладения физической культурой.
4. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Инвентарь: кегли, обручи, баскетбольные мячи, дартс, воздушные шары, спортивные скамейки, ракетки для бадминтона, резаные буквы слов (красота, доброта, счастье) .

1 конкурс. «Представление команд».

Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз, эмблема и т. д.)

2 конкурс. «Разминка».

Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

3 конкурс. «Бег с мячом».

Первый участник бежит с двумя мячами до первого обруча, кладет в обруч один мяч, бежит до второго обруча, кладет в обруч второй мяч. Обегает стойку, возвращается назад, передает эстафету следующему участнику, который бежит, собирает мячи, обегает стойку, возвращается назад, передает мячи следующему и т. д.

4 конкурс. «Змейка».

Каждый член команды должен пробежать змейкой между расставленными кеглями с мячом в руках, на финише ударить мячом об пол и поймать его, добежать до следующего игрока и передать ему мяч броском от отметки.

5 конкурс. «Воздушный шарик».

По залу разбросаны воздушные шары. Не трогая шары руками, с помощью ракетки для бадминтона подцепить один шар, отнести его в “корзину” и вернуться обратно.

6 конкурс. «Собери слово».

Добежать до противоположной стороны зала, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово.

Использованные слова: СЧАСТЬЕ! КРАСОТА! ДОБРОТА!

7 конкурс. «Стрелки».

На одной ноге допрыгать до стойки, “выстрелить” приготовленным дротиком в дартс и вернуться обратно.

8 конкурс. «Гусеница».

Каждая из команд делится пополам. Участники каждой подгруппы команды становятся друг за другом и держатся за плечи. В таком положении каждая подгруппа добегают до стойки и обратно.

9 конкурс. «Комбинированная эстафета».

Команда строится в колонну по одному за линией старта. По сигналу первый участник, который лежит на скамейке, подтягиваясь, ползет по ней и касается ее края, затем бежит до середины площадки, где лежит обруч, продевает его через себя. Далее проползает под барьером, оббегает стойку и обратно бегом.

Подведение итогов. Награждение команд.

## ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

Автор: учитель физической культуры ЛГ МАОУ «СОШ №4» Лаппо Ольга Васильевна

### Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение их к систематическим занятиям подвижными играми;
- выявление талантливых детей;
- пропаганда спорта, как альтернативы негативным привычкам.

### Эстафеты:

#### 1 эстафета Челночный бег

#### 2 эстафета Бег со скакалкой

*Инвентарь: скакалки*

#### 3 эстафета Самый быстрый

*Инвентарь: обручи, скакалки*

Бег до скакалки - прыжки на скакалке 3 раза – бег обратно – передача эстафеты

#### 4 эстафета На одной ноге

Прыжки до ориентира на одной ноге, после сменяем ногу – на другой ноге бегут до команды, передают эстафету.

#### 5 эстафета Кенгуру

*Инвентарь: мячи*

Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

#### 6 эстафета

*Инвентарь: обручи*

4 обруча разложены один за другим. Бегут к обручам, берут его двумя руками, поднимают над головой и пролезают через него. Обруч кладут на

место и бегут к следующему обручу. Обрато возвращаются бегом по прямой.

### **7 эстафета “Самый меткий”**

***Инвентарь: обручи, мячи***

Капитаны команд стоят на расстоянии от своих команд, лицом к ним, в руках у каждого обруч. Игроки по очереди пытаются попасть в обруч мячом.

### **8 эстафета «Эстафета с волейбольным мячом»**

***Инвентарь: мячи***

Ведение мяча до ориентира, обратно бегом мяч в руках. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

### **9 эстафета «Двойной цепной паровозик»**

В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

### **10 эстафета «Эстафетная палочка»**

***Инвентарь: эстафетные палочки.***

Каждый участник бежит до ориентира и обратно, передавая эстафетную палочку.