Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 61 г. Магнитогорска»

455025 г. Магнитогорск, ул Енисейская, 135 тел. 212-510

E-mail:sch61mgn@mail.ru

***КОНСПЕКТ***

***спортивного внеклассного мероприятия***

***«Веселые старты»***

***(5 класс)***

***Цели и задачи:***

1) Охрана и укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни;

2) Отвлечение школьников от негативных явлений современной жизни;

3) Формирование взаимоотношений с окружающим миром, обществом, самим собой;

4) Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

***Время и место проведения:***

Соревнования проводятся: 14 октября 2021г. в спортивном зале МОУ «СОШ № 61»

Начало: 13.10

***Руководство соревнованиями:***

Руководство возлагается на Свирину Н.В., Степаненко О.П.

***Участники соревнований:***

К соревнованиям допускаются ученики 5-х классов.

Состав команды: 10 человек (5 мальчиков + 5 девочек)

***Определение победителей:***

Выигрывает команда набравшая наибольшее количество очков, в случае равенства победитель определяется по наибольшему количеству 1-2 мест.

***Заявки:***

Заявки на участие подаются до 13.10.2021, учителям физической культуры

***Награждение:***

Участники занявшее 1 место, награждаются дипломом и сладким призом. За 2 и 3 места – грамотами.

Программа соревнований «Веселые старты» среди обучающихся 5-х классов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Описание заданий | 5 «А» | 5 «Б» | 5 «В» | 5 «Г» |
|  | Набранные очки за конкурс |
|  | Представление команд.(Название, девиз) |  |  |  |  |
| 1. | Эстафета с эстафетной палочкой.Команды выстраиваются в одну колону По команде «Марш», первый участник с эстафетной палочкой бежит до лицевой линии, касается линию палочкой, возвращается и передает эстафету следующему участнику. |  |  |  |  |
| 2. | Бег в обручах.Участники встраиваются парами, первая пара стоит внутри обруча, обруч, в руках. По команде «Марш» первая пара в обруче добегает до сигнального конуса, оббегает его о возвращается обратно, передает эстафету следующей паре. |  |  |  |  |
| 3. | ТуннельМальчики выстраиваются за лицевой линией в одну колонну, девочки строятся в колону по одному, с дистанцией 2 метра друг от друга и принимают положение сед на коленях, согнувшись. По сигналу, мальчик до задней лицевой линии передвигается перепрыгивая через девочек, оббегает сигнальный конус, возвращаясь проползает под девочками которые принимают положение упор согнувшись, передает эстафету следующему. |  |  |  |  |
| 4. | Кенгуру.Участники выстраиваются в одну колону. По сигналу, первый участник зажав волейбольный мяч между коленей, выполняет прыжки с продвижением вперед, до сигнального конуса, обратно возвращается с мячом в руках, передает мяч следующему участнику в руки. |  |  |  |  |
| 5. | Эстафета с ведением мяча.Участники стоят в одной колоне. По сигналу, первый участник выполняет ведение баскетбольного мяча до сигнального конуса, оббегает его, обратно возвращается с мячом в руках. Передает эстафету из рук в руки следующему участнику. |  |  |  |  |
| 6. | Передача мяча над головой.Участники стоят в одной колоне, у направляющего мяч в руках над головой. По команде первый участник передает мяч назад, над головой следующему и так далее, последний в колоне берет мяч, бежит вперед оббегает сигнальный конус, возвращается и встает первым в свою команду, эстафета продолжается до тех пор пока начинающий эстафету вновь не станет первым. |  |  |  |  |
| 7.  | Веселые носильщики.Участники стоят в одной колоне. В руках у направляющего три мяча (теннисный, волейбольный и баскетбольный). По команде, участник бежит с мячами в руках до обруча, кладет мячи в обруч, возвращается передает эстафету, хлопком в ладонь следующему. |  |  |  |  |
| 8. | Эстафета «Тараканчики».Участники стоят о одной колоне. По команде, первый принимает положение «упор сидя сзади», лицом вперед. Передвигаясь до сигнального конуса способом «тараканчик», обходит его и возвращается без задания, бегом. Передает эстафету следующему, хлопком по плечу. |  |  |  |  |
| 9. | Передача мяча под ногами.Команды в одной колоне, ноги широко врозь. По команде первый участник передает волейбольный мяч под ногами из рук в руки следующему, последний участник получив мяч, бежит вперед, оббегает конус, возвращаясь встает в начало своей команды, эстафета продолжается до тех пор пока направляющий, вновь не станет первым в колоне. |  |  |  |  |
|  | Подведение итогов эстафет. |  |  |  |  |
| Награждение. |