**Соснівська філія ОНЗ « ЗОШ I –III ст..с. Пнівне»**

**"Велика естафета"**

**(Спортивне свято для учнів 5–6 класів)**

****

**Підготувала:**

вчитель фізичної культури

Пігулко Ірина Володимирівна

**"Велика естафета"**

**(Спортивне свято для учнів 5–6 класів)**

***Мета:*** спонукати школярів до систематичного фізичного самовдосконалення; сприяти утвердженню пріоритетів ведення здорового способу життя, розвитку рухових якостей, почуття колективізму, дружби, взаємодопомоги.

**Завдання:**

1) пропагувати здоровий спосіб життя та заняття фізичними вправами;

2) розвивати фізичні якості;

3) виховувати організованість, взаємну підтрим­ку, колективізм;

4) оздоровлювати дітей.

***Учасники:*** Змагання проводяться між учнями 5 класів. Команди складаються з 12 учнів ( 4 хлопчиків і 8 дівчинки). Між собою команди відрізняються формою одягу, емблемою, девізом. Болільники класів оформляють свої місця різними лозунгами, плакатами.

***Суддівська бригада:*** Журі складається з представника адміністрації, вчителем лікувальної фізичної культури. Хід їх коментує вчитель фізкультури. Оцінювання проводиться за такою схемою: перемога — 3 очки; нічия — 2; поразка — 1. Переможець визначається за сумою очок, набраних у кожній грі програми.

***Місце проведення:*** спортивна зала

**Хід заходу:**   
 ***Вчитель:*** Шановні друзі! Сьогодні ми прове­демо змагання «Велика естафета», привітаємо учасників нашого свята.  
Лунає «Спортивний марш». На середину зали ви­ходять команди та шикуються в колону по одному.  
Інструктор перешиковує команди в дві ше­ренги й проводить розминку (загально-розвивальні вправи на місці або фізкульт. хвилинку).  
 ***Вчитель :*** Почнемо наші змагання!

**1-й КОНКУРС «Привітання команд»**  
Команди оголошують свої назви та девізи. 

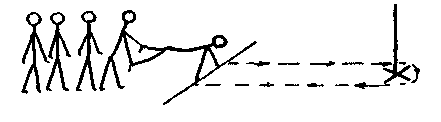
**2-й** **КОНКУРС «Козак на коні**».  
 Естафета з пересуванням, затиснувши гімнастичну палицю (коня) колінами та тримаючи рукою. Завдання команди проїхатися на коні до позначки і передати коня наступному учаснику. Перемагає команда, як

першою виконає завдання.

**3-й** **КОНКУРС "Тачка".**

Учні шикуються в колони по одному, де перший гравець кожної команди займає положення упору лежачи, а другий тримає його за гомілки ніг. За коман-дою ведучого "Руш" перша пара пересувається до позначки й повертається назад. Такі ж дії повторюють наступні учасники. В естафеті виграє той гурт, який швидше закінчив гру.

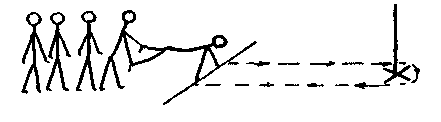
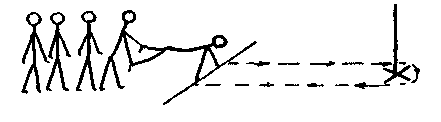
*Примітка.* Гра розвиває силу, витривалість.



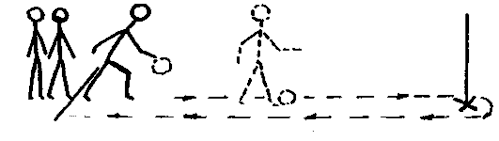
**4-й КОНКУРС « Перенеси предмет »**

Перевіримо , чия команда найдружніша , згуртована .

На старті стоять у кожної команди 8 предметів ( кубики або будь-які іграшки), до фінішу розташовані гігантські сліди босих ніг. Необхідно взяти один предмет і стрибаючи по слідах , донести його до фінішу і поставити в обруч , повернутися . Виграє та команда , яка перенесе швидше за всіх.

**5-й КОНКУРС «Фут – Бас»**

Гравці розміщуються в колону по одному. Хлопці обводять стійки, розміщені на дистанції, ногою, а дівчата — рукою. Перемагає команда, яка швидше, без штрафних очок закінчить змагання.

*Примітка.* За пропущену стійку під час обведення м'ячем або її збиття команду штрафують одним очком. Естафета розвиває спритність, швидкість, координацію рухів.

**6-й КОНКУРС Передав – сідай!**

Є ще один непоганий варіант **естафети для дітей 7-10 років** з передачею м'яча, що вимагає від учасників концентрації уваги і гарної швидкості реакції, а також влучності. У кожній команді вибирається капітан – найспритніший учасник. Діти шикуються колонами біля межі, а капітани з м'ячами в руках розташовуються в 5-6 м попереду. За сигналом ведучого капітан кидає м'яч першому гравцеві своєї команди, упіймавши який, той повинен повернути його назад і присісти. Капітан знову кидає м'яч вже другому гравцеві і т. д., поки не присяде вся команда.

**7-й КОНКУРС «Кенгуру»**

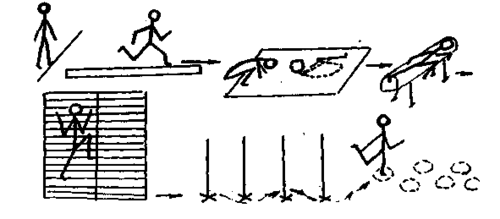
Команди шикуються перед стартовою лінією. Направляючий затискає м'яч між ногами і за командою біжить до стійки і назад. Передає м'яч та стає в кінець строю. Якщо м'яч упаде, потрібно його знову затиснути між ногами й продовжити біг.

**8-й КОНКУРС «Комбінована естафета»**

Біг по гімнастичній лаві, перекид вперед, подолання вертикальної перешкоди,

лабіринт, проходження відрізка дистанції стрибком на одній нозі.

Примітка. Розвиває координацію рухів, швидкісну витривалість, швидкісно-силові якості.



**9 –й Конкурс Стрибки з обруча в обруч.**

Перед кожною командою лежать на певній відстані по 4 обручі. З кожної команди стрибають усі учні по одному.

Переможе та команда, яка швидше закінчить стрибки і повернеться на своє місце.

***Підсумки змагань підбиває суддівська колегія.***

***Нагородження медалями за витривалість.***

