**Весёлые состязания «Выше! Быстрее! Сильнее!»**

Форма проведения: спортивные соревнования

Методы: игровой, соревнование, развивающий.

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, развитие их двигательной активности.

Задачи:

1. Дать детям возможность продемонстрировать спортивные качества (ловкость, быстроту, силу, выносливость).

2. Воспитывать чувство соперничества, умение побеждать и достойно проигрывать.

3. Воспитывать чувство коллективизма.

Девиз спортивных состязаний - «Быстрее, выше, сильнее!»

Оборудование: футбольные мячи, скакалки, обручи, теннисные мячи, фишки-стойки

Содержание спортивного праздника

Ведущий:

Добрый день, красны девицы и добры молодцы!

Слушайте и глядите!

Да не говорите, что слыхом не слыхивали

И видом не видывали!

Приглашаем всех на спортивный праздник: “Сильные, смелые, ловкие!”

1 ученик:

По плечу победа смелым,

Ждет того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно,

Вступит в бой один за всех.

2 ученик:

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

3 ученик:

Делу – время, час – забаве.

Команда первая – направо,

Тут вторая становись!

Состязанья начались.

Ведущий:

Представляем 2 команды:

Команда 1. “Поиск”

Девиз: Все разведать, все узнать,

Легких тропок не искать!

Команда 2. “Искорка”

Девиз: Гореть самим, зажечь других.

Быть впереди и точка.

2. Представление жюри.

3. Игровые конкурсы.

**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 – 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

Игра заканчивается, когда команды займут первоначальное положение.

**Эстафета 3 – с футбольным мячом**

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч.

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, берет баскетбольный мяч и выполняет им 3 удара о пол одной рукой рядом с обручем, затем кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету другому игроку, который выполняет то же самое, затем передает эстафету третьему игроку, и т.д.

Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от пола после удара одной рукой. Допускается ловить мяч двумя руками

**Эстафета 4 – с мячом (второй вариант)**

Инвентарь: у каждой команды – 1 мяч, 3 фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды – баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: от линии старта каждый игрок команды ведет баскетбольный мяч одной рукой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч так же. На стартовой линии он передает мяч следующему игроку из рук в руки. Однако тот не может начать эстафету, пока предыдущий игрок не пересечет стартовую линию

**Эстафета 5 – биатлон**

Инвентарь: у каждой команды – 2 комплекта по 3 теннисных мяча, обруч, мишень-экран. Малый гимнастический обруч диаметром 75 см крепится к легкоатлетическому барьеру (подбор мяча выполняют помощники судей).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 м находится обруч, в котором лежат 3 теннисных мяча. В 3 м от обруча впереди вычерчивают линию – «огневой рубеж». На расстоянии 4 м от него располагается мишень-экран.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит к обручу, берет теннисный мяч, затем бежит к «огневому рубежу» и выполняет бросок в отверстие мишени-экрана. Если игрок попал в мишень, он бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету второму игроку. В случае промаха возвращается к обручу, берет второй теннисный мяч и повторяет попытку, в случае повторного промаха – делает еще одну попытку

При неудачном третьем броске мяча игрок оббегает мишень, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему участнику команды.

Примечания:

1. Бросать мяч можно любым способом (рекомендуется выполнять броски из-за головы).

2. После выполнения задания на дистанции судьи кладут теннисные мячи в обруч.

**Эстафета 6 – перенос мяча**

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка). В руках у первого игрока в колонне – футбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит с футбольным мячом в руках до фишки (стойки), обегает ее и возвращается обратно. На линии старта он передает мяч следующему участнику команды из рук в руки

**Эстафета 7 «Ловкий футболист»**

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка).

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник команды ведет футбольный мяч ногой до фишки (стойки), обводит ее и возвращается обратно, так же ведя мяч ногой.

Мяч передают на расстоянии не менее 3 м от линии старта («коридор передачи»), выполнив как минимум три касания мяча в каждом направлении

Рис. 7. «Ловкий футболист»

**Эстафета 8 «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,

Игра заканчивается, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.

Конкурс капитанов

Инвентарь: у каждого капитана – 1 футбольный мяч.

Капитан жонглирует футбольным мячом с помощью любой части тела, кроме рук. Жонглирование прекращается в случае касания мячом пола или рук выигрывает тот, кто выполнит больше элементов жонглирования за 1 мин.

В случае равного результата у капитанов двух, трех и более команд происходит переигровка.

Конкурс «Проскачи- не упади»

Инвентарь: скакалки. Задача игроков проскакать на скакалке до определенной фишки- стойки, вернуть бегом обратно передать скакалку другому игроку команды.

Определение победителей в соревнованиях «Ловкие, сильные, смелые».