Внеклассное мероприятие

«Большие гонки»

Составила: Кулиев Эльдар Яковлевич

Учитель физической культуры

**Сценарий спортивного мероприятия «Большие гонки»**

**Цель:** Привлечение родителей, учителей и учащихся к занятиям спортом;

Популяризация здорового образа жизни.

**Задачи:** Развитие двигательных качеств;

Создание благоприятной эмоциональной обстановки;

**Мероприятие проводится в спортивном зале.**

**Инвентарь:** кегли, мячи волейбольные и гимнастические, табуретки, ведра, стойки, мячи теннисные, мягкие игрушки, маты гимнастические, обручи, пластиковые стаканы.

**Участники:** команда родителей, команда учителей и команда учащихся 10 класса.

**Программа:**

**1 эстафета.** Участник надевает колпак**,** пробегает в «ворота» (обручи надетые на гимнастический мат), берет из обруча теннисный мяч и приносит своей команде. Передает колпак следующему участнику. Конкурс продолжается 2 минуты. Выигрывает команда собравшее большее количество мячей. Участникам мешает бычок (импровизация бычка- 2 человека под покрывалом).

**2 эстафета.** К волейбольной сетке, на которой подвешена мягкая игрушка по сигналу одновременно подбегают по одному участнику от команды. Срывают игрушку и несут своей команде. Выигрывает команда собравшая большее количество игрушек. Участникам мешает бычок (импровизация бычка- 2 человека под покрывалом).

**3 эстафета.**  Напротив каждой команды расставлены стойки. Участник надевает колпак, садится на гимнастический мяч и прыгает между стоек - «змейкой» до ориентира и обратно. Выигрывает команда закончившая эстафету первой.

**4 эстафета.**  Капитан встает на табурет, который расположен в 5 метрах от команды, в руках ведро. Первый участник подбегает к обручу, который расположен в 2 метрах от капитана, берет теннисный мяч и бросает в ведро капитану. Бежит обратно, передает эстафету следующему участнику. Выигрывает команда закончившая эстафету первой и собравшая большее количество мячей.

**5 эстафета.**  У каждого участника находится по одному предмету (обруч, мяч волейбольный, мяч гимнастический, мяч теннисный, мягкая игрушка и т.д.). Первый участник бежит по сигналу до стойки и обратно, передает свой предмет следующему участнику. Второй бежит с двумя предметами и т. д. Выигрывает команда закончившая эстафету первой.

**6 эстафета.**  Перед командой стоит ведро с водой. На расстоянии 5 метров на табуретке находится второе ведро пустое. По команде участник набирает в стакан воду и сидя на гимнастическом мяче, прыгает до пустого ведра, неся воду в стакане. Закрывать стакан нельзя. Выигрывает команда набравшая большее количество воды.

**7 эстафета.**  Напротив каждой команды расставлены стойки. Участник по сигналу пробегает «змейкой», на обратном пути берет волейбольный мяч и сбивает кегли, расставленные в 2 метрах. Если не удается сбить одним броском, продолжает пока не собьет все. Передает эстафету следующему. Выигрывает команда закончившая эстафету первой.

**Конкурс капитанов:** Поднимание гири для мужчин или прыжки через скакалку для женщин. Конкурс вне зачета.

Примечание: Команды встают по углам баскетбольной площадки, стартуют одновременно по одному участнику. Команда – победитель награждается грамотами и призами.