**Внеклассное спортивное мероприятие «Весёлые старты»**

**для учащихся IX-Х классов**

**Цели и задачи:**

* укрепление здоровья учащихся;
* пропаганда здорового образа жизни;
* привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой;
* патриотическое воспитание подрастающего поколения.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход мероприятия**

**Ведущий 1:** Наша встреча – необычна,

Хоть она вполне привычна.

Нынче спорт хвалить мы будем,

И зарядку не забудем.

Будем спортом заниматься

Обтираться, закаляться.

Зубы чистить по утрам,

А лентяям – стыд и срам!

**Ведущий 2:** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую, из всех спортивных и самую спортивную, из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Командам необходимо придумать себе название и девиз.

**Ведущий 1:** Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

*Представление команд (название, девиз)*

**Ведущий 2:** Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут …

*Представление жюри*

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

**Ведущий 1:** А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Всем участникам: « Физкульт–ура»!

**Ведущий 2:** Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

***1 конкурс «Эстафетная палочка»***

Бег с эстафетной палочкой до ориентира (конус) пролезть в обруч и вернуться обратно. Примечание: обязательно обежать кеглю против часовой стрелки.

*Жюри подводит итоги*

***2 конкурс «Змейка»***

Бег с ведением футбольного мяча ногой «змейкой» (препятствия - конусы), при возвращении ведение мяча ногой по прямой. Примечание: стараться не сбивать кегли, за каждую сбитую кеглю присуждается 0,5 штрафных очка.

*Жюри подводит итоги*

***3 конкурс «Тоннель»***

Игроки команды встают в колонну, по сигналу первый стоящий выполняет упор, лежа второй за ним стоящий проползает, принимает то же исходное положение, затем ползёт следующий, и так до конца линии финиша. Примечание: ползти можно любым способом.

*Жюри подводит итоги*

***4 конкурс «Кенгуру»***

Прыжки с мячом, зажатым между колен. Примечание: если мяч выпал, продолжать движение нужно с того места, где выпал мяч.

*Жюри подводит итоги*

***5 конкурс «На «ковре-самолете»***

Участникам предоставляется возможность покататься на «ковре-самолёте». Девочка садиться на «ковер», а юноша берется за два конца мата и тащит его до стойки и оставляет там, затем бежит к своей команде передает следующей паре «ковёр самолёт» и так аналогично, пока все девочки не окажутся на другой части зала.

***6 конкурс «Кто быстрее?»***

Каждая из команд должна выполнить задание быстро и четко. Задание. Постройте, используя всех игроков команды: квадрат; треугольник; ромб.

***7 конкурс «Биатлон»***

Участник, подбегают к мишеням (ориентиру, дротиками выбивают воздушные шары), размещенные на стенке. Помощники подсчитывают, сколько баллов набрали участники и предоставляют данные жюри.

***8 конкурс «Надуй воздушный шар».***

Для здоровья необходимо укреплять свою дыхательную систему, что мы сейчас и сделаем.

Инвентарь: шары, верёвка.

Задание: кто быстрее надует все шары тот и победил.

***9 конкурс «Перетягивание каната»***

Задача команды: перетянуть канат на свою сторону, перетянув команду соперника за установленную линию. (Идет состязание по перетягиванию каната, за каждую победу присуждается балл).

***10 конкурс «Дружба»***

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

***11 конкурс «Болото»***

Команды выстраиваются во встречные колонны (юноши напротив девушек). На дистанции лежат маленькие обручи (по количеству участников с одной стороны).У направляющего в руках тоже обруч. По команде ведущего юноши должны занять по одной кочке, а свободный обручем прокладывать путь вперед, передвигаясь по кочкам. Участникам нельзя выходить за пределы обруча. Девушки начинают выполнять тоже задание только после того, как будет переправлен последний юноша. Последняя девушка должна будет собирать все пустые обручи. Когда последний участник с обручами пересечет линию финиша, задание будет считаться выполненным.

***Подведение итогов. Награждение.***

**Ведущий 1:** Всем спасибо за вниманье,

Вот настал момент прощанья,

За задор и звонкий смех.

Будет краткой наша речь.

За азарт соревнованья,

Говорим мы «До свиданья,

Обеспечивший успех.

До спортивных, новых встреч!»

**Ведущий 2:** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силы, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!