**Спортивные эстафеты**

**«Кто первый- тот и лучший»**

**СЦЕНАРИЙ**

**Для учащихся 5-9 классов**

**ЦЕЛИ:**

* пропаганда здорового образа жизни
* привлечение детей к систематическим занятиям спорта
* выявление талантливых детей
* совершенствовать развитие физических качеств по средствам эстафет
* воспитывать чувство товарищества

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** Спортивный зал

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ:** 01.11.2016 г.

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:** свисток, фишки, ракетки для настольного тенниса, кубики, теннисные мячи, обручи, кегли, корзины.

**1. Организационный момент**

*Построение. Сообщение целей и задач мероприятия*

– Сегодня спортивный час мы проведём в форме весёлых эстафет.

**2. Представление команд, приветствие**

**1-й капитан.** Команда «Стрела», наш девиз: «Стрелы» стремительный полёт нас к победе приведёт!

**2-й капитан.** Команда «Ракета», наш девиз: В соревнованиях лучше нету быстрой и дружной команды «Ракета»!

**3. Основная часть**

Построение команд. Краткая беседа о мерах безопасности во время проведения спортивных эстафет. За каждую победу в эстафете 3 очка.

**Эстафеты:**

**1. Эстафета «С кочки на кочку».**

Первый участник добегает до трёх обручей. Он должен пробежать, вступая одной ногой в каждый обруч. Добегает до поворотной стойки, обегает её, затем возвращается таким же образом назад. Движение продолжает второй участник и т.д.

**2. Эстафета «Лошадки».**

Один игрок в обруче, другой вне обруча сзади. По сигналу игроки бегут до стойки, разворачиваются на исходную позицию и передают обруч следующей паре игроков.

**3. "Ловкачи"**

У каждого направляющего в руке ракетка, а на ней шарик. Задача каждого игрока пронести кубик на ракетки и не уронить его. Кто без ошибок и первый справится с заданием та команда и побеждает.

**4. "Двойняшки"** В обруче стоит пара мальчик и девочка по сигналу они оббегаю стойку, и передают следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее всех закончит эстафету.

**5. "Самый меткий"**

У каждого участника в руке теннисный мяч, по сигналу по очереди по одной попытки необходимо попасть в ведро, кто больше выполняет попаданий тот и побеждает.

**6. "Боулинг"**

У каждого участника в руке теннисный мяч, по сигналу по очереди по одной попытки необходимо попасть в кеглю, кто больше сбивает тот и побеждает.

**7. Эстафета "Ведение баскетбольного мяча"**

Вся команда строится на линии старта. По сигналу первый участник ведет мяч вокруг кегль, а возвращается назад с ведением без обводки и передает эстафету следующему участнику и т.д. Побеждает команда, первая закончившая эстафету

**8.** **Конкурс Капитанов.**

Дартс. Дается 6 попыток. Победил тот, кто набрал больше очков в попадании.

**4. Подведение итогов**

*Построение. Объявление команды – победительницы.*

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь «Здоров будешь – всё добудешь!» Так что будьте здоровы!