

Утверждаю
Директор МКОУ «ТСШ»

_____ В.Н. Алфёрова
«__» _____ 2024 года

Спортивные старты в рамках недели начальных классов

«Дружный коллектив».

Вступительная часть.

Здравствуйте, дорогие участники соревнований. Сегодня у нас замечательный день. Сегодня мы с вами покажем, какое наше поколение. Посоревнуемся в быстроте, ловкости и силе. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом. Пусть дружба объединит всех нас и подтвердим известную пословицу «В здоровом теле- здоровый дух!» Сегодня в соревнованиях принимают участие команды (название и девиз). Приветствуем членов жюри. Начинаем спортивный праздник. Всем пожелаем победы!

Основная часть.

Спортивные эстафеты 1 этап.

Эстафета парная. На старте команда делится на пары. Один подгибает ногу в колене, придерживая её одной рукой, а другой завязывает себе глаза и кладёт свободную руку на плечи партнёру. По сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передаёт эстафету следующим участникам.

2 этап.

Первый участник берёт в одну руку корзину, а в другую мяч. После старта, с корзиной и мячом, участник добегают до обруча и выкладывает в него один предмет из корзины, т.е. облегчает корзину. Вернувшись к команде, он передаёт корзину и мяч следующему участнику. Тот проделывает то же самое. К концу эстафеты все предметы из корзины должны быть выложены в обруч. А последний участник должен снова их собрать в корзину и вернуться в команду.

3 этап.

Ребята должны будут встать в колонну, повернуться спиной к финишу. Последний участник передаёт мяч впереди стоящему и перебегают в начало колонны. Как только первый участник достигает отметку - этот этап окончен.

4 этап.

Ребята, вот перед вами скалка. Первый и последний участники команды берут скалку за ручки и всей командой садятся на неё верхом. Последний участник держит ручку скалки за спиной. В таком положении вам надо добежать до отметки.

5 этап.

Ребята, возьмите два мяча и зажмите один между щиколотками, а другой возьмите в руки. И в таком положении вам нужно будет добежать до обруча и вернуться обратно.

6 этап. Интеллектуальная пауза.

- царское головное отличие (корона);
- богатырская цифра (три);
- змея по бабушке (горыныч);
- разбойничья цифра (40);
- ведьмалёт (ступа, метла);
- головной убор для дурака (колпак);
- самая маленькая девочка (Дюймовочка);
- девушка с самой маленькой ножкой (золушка);
- не один в поле (воин).

7 этап.

Сидя на футбольном мяче, участникам надо будет пропрыгать свою дистанцию.

8 этап.

Следующий этап сложный. Ведь участнику нужно двумя мячами зажать третий мяч, донести до отметки и вернуться обратно.

9 этап.

Двум участникам встать лицом друг другу, зажать два мяча животами и, не уронив их, добежать до отметки.

10 этап.

Спеть как можно больше песен из мультфильмов

Заключительная часть.

Построение. Подведение итогов.

Вот и подошли к концу наши соревнования. И совсем не важно, что мы сегодня не поставили мировые рекорды, главное - мы поставили рекорды сами для себя! Желаем вам здоровья и успехов. И давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности будет легче, если мы будем вместе!

До свидания! До новых встреч!