Военно – спортивная эстафета, посвященная 9 Мая

Описание материала: Сценарий предназначен для учителей физической культуры, работающих в 9 классах. Использованы разные эстафеты на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

Цель: воспитание чувства патриотизма

Задачи: 1. Развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, воспитание умения соревноваться индивидуально.

Оборудование: гимнастическая скамья, баскетбольный мяч, волейбольная сетка, канат, турник, гимнастические маты

Ход мероприятия:

Все участники соревнований выстроены в колонну по одному. Каждый участник должен преодолеть полосу препятствий за минимальное количество времени. Побеждает тот, кто потратил на дистанцию меньшее количество времени.

Старт

1 этап – подтягивание ( 5 раз)

2 этап – 2 кувырка вперед

3 этап – про лазанье под волейбольной сеткой ( высота сетки 40 – 50 см.)

4 этап – бег по гимнастической скамье с ведением баскетбольного мяча

5 этап – бросок баскетбольного мяча в кольцо ( до попадания в кольцо)

6 этап – Лазанье по канату

Финиш