Внеклассное мероприятие по физической культуре «Веселые старты» для учащихся 1-2 классов.

Цели: улучшение и популяризация физкультурно- массовой работы с учащимися начальных классов.

Задачи:

- привлечение младших школьников к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

-пропаганда здорового образа жизни.

Программа соревнований «Веселые старты».

Эстафета № 1. С мягкой игрушкой.

Оборудование: мягкие игрушки, обручи.

Задание: по сигналу учителя первый участник выбегает, берет из первого обруча мягкую игрушку, кладет ее во второй обруч и возвращается на место. Второй участник бежит до второго обруча, берет мягкую игрушку и кладет в первый, и так далее.

Эстафета № 2 «.Тоннель».

Оборудование: «труба- тоннель», обруч, баскетбольный мяч.

На расстоянии 5 м от стартовой линии находится «труба-тоннель, рядом с выходом из трубы лежит обруч с баскетбольным мячом, через 10 м от обруча контрольная линия и стойка.

Задание: первый участник бежит до «трубы-тоннеля»,пролезает сквозь нее, на выходе берет из обруча баскетбольный мяч, выполняет ведение одной рукой ( левой или правой) до контрольной стойки и обратно до обруча, оставляет мяч в обруче и гладким бегом заканчивает эстафету, и передает ее следующему.

Эстафета № 3. С баскетбольным мячом.

Оборудование: обручи, баскетбольный мяч.

Задание: вдоль дистанции размещены 2 обруча, расстояние между ними 5 метров. Участник , держа в руках баскетбольный мяч, бежит до стойки с обязательным попаданием мяча в каждый обруч, оббегает стойку, и гладким бегом возвращается обратно, передавая эстафету следующему участнику.

Эстафета № 4.Бросок в стену.

Оборудование: волейбольный мяч.

Задание: участник по сигналу бежит с волейбольным мячом в руках до контрольной линии, выполняет бросок мяча в стену, ловит мяч, и возвращается обратно, передавая эстафету следующему участнику.

Эстафета № 5. Встречная.

Оборудование, эстафетная палочка.

Задание: на расстоянии 15 метров друг против друга стоят участники по 5 человек с одной и с другой стороны. По сигналу учителя первый участник начинает гладкий бег и передает полочку участнику противоположной стороны строго с левой стороны, второй участник продолжает эстафету. Задание считается выполненным, когда участники эстафеты поменяются местами.

Эстафета № 6. «Кенгуру».

Оборудование: волейбольный мяч и скакалка.

Задание: первый участник , зажав мяч между коленями, про помощи прыжков добирается до скакалки, лежащей на финишной линии в 10 метрах от линии старта, кладет мяч, берет скакалку, возвращается к команде и передает скакалку второму участнику. Второй участник допрыгивает на скакалке до мяча, берет его и, зажимая между коленями, возвращается к финишу. Каждый член команды по очереди выполняет эти задания.