Сценарий спортивного соревнования

«Полоса препятствий»

для учащихся 5-7-х классов

Цели и задачи: формировать умение применять практические умения и

навыки, полученные на уроках, в соревновании; совершенствовать развитие

физических качеств посредством эстафет; воспитывать дружный коллектив,

чувство товарищества, взаимовыручки; прививать любовь к систематическим

занятиям физической культурой; пропаганда здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Коммуникативные УУД- определяет цели взаимодействия; определяет

способы взаимодействия; договаривается и приходить к общему решению в

совместной деятельности.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки, маты, обручи, мячи,

стойки.

Программа соревнований:

Команда строится у входа в зал и под музыку (марш "Если хочешь быть

здоров") выходят за ведущим на середину зала.

Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в

нашем спортивном зале! Участники соревнований сегодня, будут состязаться в силе, ловкости, смекалке и быстроте, преодолевая полосу препятствий

«Плечо друга».

Спорт – это здоровье!

Спорт – это крепкие мышцы!

В спорте во все времена

Воля стальной быть должна!

Спорт в жизни каждого человека очень необходим. Ведь не зря говорят, что человек должен быть красив и духовно, и физически.

ЗАДАНИЕ №1 «ЛАЗАНЬЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ»

Каждый участник, по сигналу, лезет по первой лестнице вверх, далее переходит на вторую лестницу и спускается вниз до последней перекладины не наступая на пол, далее переходит на третью лестницу, лезет вверх и спускается вниз. Второй участник начинает задание, когда первый перейдет на вторую лестницу.



Когда все участники команды выполнили задание №1, команда может перейти к заданию №2

ЗАДАНИЕ №2 «БАСКЕТБОЛ»

Команда строится в колонну по одному на линии старта, первый участник берет баскетбольный мяч и ведет «змейкой», меняя руки между конусами, доводит до кольца и бросает мяч в кольцо с любой точки (один раз), ловит мяч и ведет до штрафной линии, далее передает мяч следующему участнику способом «двумя руками от груди» , переходит к заданию №3 и ждет команду.

ЗАДАНИЕ №3 «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЕЙКУ»

Команда строится в колонну по одному перед скамейкой, поочередно, соблюдая дистанцию 1 м., участники выполняют прыжок «двумя ногами» на скамейку со скамейки, передвигаясь до конца скамейки. Участник возвращается в колонну и выполняет еще раз. Выполнив по два подхода, команда переходит к заданию №4.

ЗАДАНИЕ №4 «КУВЫРОК + ПОЛЗАНЬЕ»

Первый участник из упора присев, выполняет кувырок вперед и переходит к гимн. скамейке, ложится на живот и передвигается до конца скамейки «одновременным хватом двумя руками сверху». Следующий участник может приступать к заданию только тогда, когда первый перейдет на скамейку.





ЗАДАНИЕ №5 «Хоккеисты»

Поочередно участники клюшкой ведут мяч между конусов «змейкой», возвращаясь так же «змейкой», передают клюшку следующему участнику.

Построение команды. Подведение итогов соревнований

Под звуки спортивного марша участники и гости покидают спортивный зал.

Идентификатор документа 5fee00fb-f3dd-4013-a6ab-531c1d345001



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Лата и время полписания

Подписи отправителя:

МБОУ "ПАВЛОВСКАЯ СОШ" Козлов Егор Дмитриевич, Исполняющий

Обязанности Директора

c 14.10.2021 08:25 no 14.10.2022 07:34 GMT+03:00

03FABE5A00C1AD1497477589DC1B95C7F5 16.01.2022 12:48 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа

Подписи получателя:

МБОУ "ПАВЛОВСКАЯ СОШ" Козлов Егор Дмитриевич, Исполняющий Обязанности Директора

03FABE5A00C1AD1497477589DC1B95C7F5 16.01.2022 12:48 GMT+03:00 с 14.10.2021 08:25 по 14.10.2022 07:34 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа