УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕЛОМОВСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ГОРОДА НИЖНИЙ ЛОМОВ**

**(МБОУ СОШ №4 Г. НИЖНИЙ ЛОМОВ)**

ул. Крылова, 6, г. Нижний Ломов, 442151

телефон 4-70-68, E-mail: nlomov4@list.ru

ОГРН 1025800977674, ИНН 5827008319

***Спортивная игра***

***"Мы - команда!"***

***( среди учащихся 6-х классов)***

Подготовила и провела

учитель физической культуры

Холдеева С.А.

2017 год

**Спортивная игра "Мы-команда!"**

**Цели:**

1.Пропаганда здорового образа жизни.

2.Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки,   творческого    мышления.

3.Воспитание «здорового духа соперничества».

**Эстафета "Раздевалка".**Реквизит на команду - большая корзина. Команда строится за линией старта парами девочка. мальчик. На расстоянии 2 м. от контрольной линии стоит корзина. По сигналу "старт" первая пара. взявшись за руки, бежит до контрольной линии. там участники снимают с себя 1 кроссовку и бросают в корзину. После этого обнимают друг друга за талию, и, прыгая на одной ноге, возвращаются к команде. Следующая пара стартует только после того, как предыдущая пересечет стартовую линию. При подведении итогов учитывается быстрота выполнения и количество попаданий.

**Эстафета "Баба - Яга".** Реквизит на команду: большая корзина, метла, косынка, ракетка для бадминтона, воздушный шар. У контрольной линии стоит корзина. Рядом с ней капитан в косынке верхом на метле. Остальные участники строятся за линией старта. По сигналу "старт" первый участник двигается по дистанции, набивая на ракетке воздушный шар. Шар не должен падать на пол - штрафной бал! Так он доходит до контрольной линии, кладет ракетку и шар в корзину, а сам садится на метлу позади командира. Вдвоем они прыгают на метле по дистанции до линии старта. За линией старта, командир берет к себе на метлу второго участника, и они прыгают к контрольной линии. Там участник берет из корзины ракетку и шар, и, набивая шар на ракетке, возвращается к команде.

**Эстафета "Вернись с добычей".** Реквизит на команду: баскетбольный мяч, обруч с привязанной к нему веревкой. мягкая игрушка. На расстоянии 1,5 м от контрольной линии стоит капитан команды с игрушкой и корзиной. У контрольной линии лежит обруч. по сигналу "старт". первый участник ведет по дистанции баскетбольный мяч с отскоком об пол до контрольной линии. там кладет мяч. берет за веревку обруч, накидывает его на игрушку (как лассо). С помощью обруча достает, достает игрушку. не заступая ногами за контрольную линию. Затем кладет игрушку в корзину и возвращается с ведением мяча к линии старта. В то время капитан команды возвращает игрушку на исходную позицию. За линией старта участник передает мяч следующему и т.д.

**Эстафета "Передача мяча над головой".** Реквизит -один фитнес мяч. Команда строится в колонну по одному с интервалом на вытянутые руки. По сигналу первый участник передает мяч над головой участнику сзади и т. д. по цепочке. Последний участник с мячом бежит в начало колонны и опять начинает передавать мяч. Упражнение выполняется до тех пор. пока первый участник опять не окажется во главе колонны. после чего он передает мяч над головой второму. а сам обегает контрольную отметку и бежит за линию старта.

**Эстафета "Разведчики".** Участвует вся команда. Команда строится от линии старта в колонну по одному (по звеньям), плотно прижавшись друг к другу, ноги широко расставлены, интервалов между участниками нет. По сигналу старт последний участник проползает под ногами всех игроков и встает впереди колонны. Пока таким образом команда не дойдет до контрольной отметки. Участник команды, который окажется у контрольной отметки первым, касается ее, обегает и один финиширует.

**Капитанский конкурс "Виртуозы с мячами".** Реквизит. На каждую команду баскетбольный, футбольный и фитнес - мяч. Каждый капитан демонстрирует владение мячами в три этапа. Сначала ведение баскетбольного мяча с отскоком об пол вокруг фишек, змейкой до контрольной отметки (огибая ее) и обратно. Затем по тому же маршруту ведет футбольный мяч ногой, и наконец, прыгает по дистанции на фитнес - мяче.

**"Заключительная эстафета".**  Участвует вся команда. Построение девочка мальчик. Каждый из членов по очереди команды должен последовательно, без помощи других участников пройти несколько этапов - броски на точность (нужно забросить 1 мягкую игрушку в корзину, в случае промаха участник бежит штрафной круг вокруг корзины). Затем участник должен пролезть сквозь туннель, пробежав по лавочке, обежать контрольную отметку и вернуться назад, передавая игрушку следующему участнику.

**Конкурс болельщиков.** Приглашается по три человека от команды из числа болельщиков. команды болельщиков отвечают на четыре вопроса ведущих(об олимпиаде). на обсуждение каждого вопроса 30 секунд. Командам дается три таблички с цифрами 1,2.3 и три варианта ответа. кто правильнее и быстрее отвечает. приносит дополнительные баллы своей команде.

