**Сценарий внеклассного мероприятия “Веселая эстафета”**

**Цели и задачи:** пропаганда здорового образа жизни,формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой.

**Место проведения**: спортивный зал

**Команды:** 7,8,9 классы

**Ход мероприятия**

**Учитель:**

Олимп – Богов великое творенье!  
Спортивный мир – единая семья!  
Олимпа получив благословенье,  
Спортивный праздник открываю я!  
Мы видим здесь приветливые лица,  
Спортивный дух мы чувствуем вокруг.  
У каждого здесь сердце олимпийца,  
Здесь каждый спорту настоящий друг!

Здравствуйте! Я рад приветствовать всех вас в нашем спортивном зале! Сегодня мы проводим веселую эстафету. Может быть, после этих соревнований кто-то из вас впервые придет на занятия в секцию любимого вида спорта. Я хочу вас предупредить, что игры наши будут не простые, а веселые.

Построение команд.

***Конкурс №1.***“Эстафетный бег”. В руках первого участника кегля – это эстафетная палочка. Он начинает движение до финиша, оставляет кеглю, возвращается и передает эстафету касанием руки следующему участнику. Следующий участник должен забрать кеглю и принести ее к месту старта и т.д. Побеждает команда, которая раньше закончит перенос кегли.

***Конкурс №2.***“Спортивная ходьба”. Передвижение осуществляется следующим способом – пятка одной ноги приставляется вплотную к носку другой ноги. Одновременно девочки вращают обруч, а мальчики осуществляют передачу малого баскетбольного мяча вокруг своей талии из одной руки в другую.

***Конкурс №3.***Прыжки в длину. Первый участник встает на линию старта и выполняет прыжок с места. Второй участник осуществляет прыжок с места приземления первого и т.д.

***Конкурс №4.***Упражнения на бревне. Перед каждой командой стоят 3 деревянных пенечка высотой 20 см. С их помощью первый участник добирается до отметки 3м, оставляет их там, бежит обратно, передает эстафету касанием руки. Передвижение осуществляется следующим образом – участник встает на 2 пенечка, третий в руках и переставляя пенечки, переступая на них, продвигается вперед. Нельзя касаться пола ногами. Следующий участник бежит к месту финиша и возвращается заданным способом. Побеждает команда, которая раньше всех закончит упражнение. Судьи четко фиксируют количество ошибок (касание ногами пола).

***Конкурс №5.*** «Вольная борьба». В круг выходят 3 капитана и встают спиной друг к другу. Цель – вытолкнуть из круга двух соперников. Можно упираться ногами, но помогать себе руками нельзя. Побеждает тот, кто остался в кругу.

***Конкурс №6*** «Колодец». Задача каждого игрока, неся на ракетке для бадминтона волейбольный мяч, добежать до ведра, не касаясь руками мяча, положить его в ведро. Назад бегом с ракеткой в руках, передать эстафету - ракетку следующему игроку своей команды. Второй игрок добегает до ведра, берет мяч из ведра, кладет его на ракетку и возвращается назад. Так, пока вся команда не пройдет эстафету. Оценивается скорость и правильность выполнения задания.

***Конкурс №7*** «Гонка крабов». Задача игроков команды, в положении сидя, опираясь руками о пол сзади, поочередно перенести мяч на животе. Назад возвращаются бегом с мячом в руках. Побеждает команда, закончившая первой эстафету. Жюри оценивает правильность и скорость выполнения задания.

Вот и подошла к концу наша веселая эстафета.

Слово для подведения итогов и награждения победителей предоставляется председателю жюри

Учитель:

Всем спасибо за вниманье, за задор, за звонкий смех,  
За огонь соревнованья, обеспечивший успех.  
Вот настал момент прощанья, будет краткой наша речь.  
Говорим вам “До свиданья, до счастливых новых встреч!”