**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении межшкольных соревнований**

**«Эстафеты здоровья»**

**1. Цели и задачи**

* формирование и пропаганда здорового образа жизни;
* укрепление здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре и спорту;
* повышения уровня физической подготовленности учащихся
* подготовка спортивного резерва школы

**2. Сроки и место проведения.**

Соревнования проводятся 9 февраля 2013 года в 14.30 в спортивном зале школы № 1.

**3. Руководство проведением соревнований**

Общее руководство по проведению соревнований осуществляется преподавателями физической культуры школы № 1.

Преподаватели физической культуры организуют и проводят спортивные соревнования. Учащиеся школы осуществляют помощь в организации и проведении спортивных соревнований.

**4.Участники соревнований**

К участию в соревнованиях приглашаются сборные команды 6-х классов. Состав команды 5 мальчиков и 5 девочек.

**5. Подведение итогов и определение победителей**

Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

**6. Награждение**

Команды, награждаются грамотами и призами.

**СЦЕНАРИЙ
соревнований**

**«Эстафеты здоровья».**

Построение команд.

Представление: В наших соревнованиях принимают участие команды школы № 17, гимназии БЕСТ, и школы № 1.

Поприветствуем наших гостей.

1-й ведущий:

Добрый день, мы рады видеть

Всех гостей, что к нам пришли,

Чтобы посоревноваться,

Силы, ловкости набраться,

Чтоб здоровье укрепить

И в состязаньях победить.

2-й ведущий:

Если дружен ты со спортом

И с командой заодно,

То побьёшь ты все рекорды,

Будешь первым всем назло.

1-й ведущий:

Чтобы было все по чести

Без сомнений и обид

Кто здесь будет самым сильным

Пусть жюри определить

2-й ведущий:

Представляем жюри наших соревнований:

1-й ведущий:

Представляет всё жюри

2-й ведущий:

А сейчас мы вам друзья

Поднимем настроение,

Под дружные аплодисменты

Покажем выступление.

*(Показательные выступления)*

1-й ведущий:

Давайте мы устроим праздник

И вместе все украсим зал

И чтобы каждый, для разминки ,

Сейчас по залу пробежал.

2-й ведущий:

***1 эстафета***: С шариком в руке добежать до верёвки и привязать шарик так, чтобы он до конца праздника не упал.

1-й ведущий:

Если мяч ты не уронишь,

Добежишь быстрее всех,

Значит быстрый ты и ловкий,

Значит ждет тебя успех.

2-й ведущий:

***2 эстафета:*** взять в первом обруче 3 мяча и по дороге до стоечки разложить мячи по одному, обежать стойку и собрать мячи в первый обруч.

1-й ведущий:

Все вы дружите со спортом,

И покажете сейчас

Кто с ракеткой, а кто с палкой

Будет лучший в этот раз.

2-й ведущий:

***3 эстафета:*** на ракетке «змейкой» пронести теннисный мячик до обруча. Поменять на палку и мяч и так же «змейкой» провести обратно. Другой участник делает наоборот.

1-й ведущий:

Баскетбольный мяч мы любим

Баскетбольный мяч наш друг.

И посмотрим у кого

Что он не выскользнет из рук.

2-й ведущий:

***4 эстафета:*** удерживая мяч в упоре присев сзади пройти до стойки, встать и с ведением мяча обежать вторую стойку.

1-й ведущий:

И мальчишки и девчонки

Потирают все ручонки.

Будем мы тянуть канат

Победитель будет рад

2-й ведущий:

***5 конкурс:*** Перетягивание каната

1-й ведущий:

Палки в руки и смекалку

Мы возьмем с собой в дорогу.

Пронесем мы мяч на палках

Чтоб узнать кто самый ловкий.

2-й ведущий:

***6 эстафета:*** Пара участников с палочками в руках добегает до обруча, захватывает палочками мяч, обегает стойку, кладет мяч и передает эстафету.

1-й ведущий:

Встаньте ровно, ноги шире,

Прокатите снизу мяч,

Получив тот мяч, беги

И назад его верни.

2-й ведущий:

***7 эстафета:*** Команда становится ноги врозь. Первый катит мяч под ногами, последний берет мяч, обегает стойку, прокатывает мяч под ногами и встает первым.

1-й ведущий:

Лыжи, обручи, барьеры

Ничего мы не забудем,

Кто здесь будет самым первым,

Честно пусть жюри рассудит.

2-й ведущий:

***8 эстафета:*** Пролезть в один обруч, перепрыгнуть через барьер, пролезть во торой обруч, одеть «лыжи» обежать стойку, оставить «лыжи», вернуться.

1-й ведущий:

Праздник наш почти закончен,

Шарики пора убрать,

Надо их с веревки срезать

И на память все забрать.

2-й ведущий:

***9 эстафета:*** Добежать до натянутой веревки, отрезать шарик, вернуться.

1-й ведущий:

Долго вы соревновались

Пришло время отдыхать,

А жюри будет работать

И очки ваши считать.

2-й ведущий:

Ну а здесь сейчас для вас

Выступят спортсмены.

Они покажут мастер-класс

Для юной нашей смены

(Показательные выступления)

1-й ведущий:

Отдохнули мы активно,

Соревновались очень мирно,

А сейчас мы будем рады

Услышать наши результаты.

2-й ведущий:

Предоставляем слово жюри.

(Слово жюри и награждение команд).

1-й ведущий:

Мы бегаем не просто так,

Не ради званий и наград.

Мы получаем вдохновенье,

Мы улучшаем настроенье,

2-й ведущий:

Качаем мы мускулатуру

Мы очень любим физкультуру!

Ты заниматься не ленись

Ведь знаешь, что движенье – жизнь!

1-й ведущий:

До свидания, до новых встреч!

**Программа соревнований**

Эстафеты:

1. Добежать до натянутой верёвки и привязать к ней воздушный шарик, передать эстафету.

2. Взять в обруче 3 мяча, разложить по одному в другие обручи, обежать стойку, собрать мячи и положить в первый обруч. 

3. Пронести теннисный мячик на ракетке змейкой до обруча, положить, взять палочку и мяч и змейкой вернуться. Следующий делает наоборот. 

4. Удерживая мяч в упоре присев сзади, дойти до стойки, встать и с ведением мяча обежать вторую стойку, передать эстафету. 

55

5. Перетягивание каната. (по круговой системе)

6.Пара участников с палочками в руках добегает до обруча, захватывает палочками мяч, обегает стойку, кладет мяч и передает эстафету.



7. Команда становится ноги врозь. Первый катит мяч под ногами, последний берет мяч, обегает стойку, прокатывает мяч под ногами и встает первым. 

8. Пролезть в один обруч, перепрыгнуть через барьер, пролезть во второй обруч, одеть «лыжи» обежать стойку, оставить «лыжи», вернуться.

9. Добежать до натянутой веревки, отрезать шарик, вернуться. Д

**Протокол соревнований**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **команда** |  | **№ эстафеты** | **итоги** | **место** |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| штраф |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| штраф |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| штраф |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**За 1 место – 3 очка**

 **2 место – 2 очка**

 **3 место – 1 очка Учет штрафных очков: 3 штрафных – минус 1 очко.**

**Перетягивание каната: за каждую победу 3 очка, за проигрыш 1 очко.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Школа | 1 | 2 | 3 | очки |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |