**Веселые старты 2 класс**

**Цель:**

* Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья;
* Формирования навыков здорового образа жизни.

Состав команды: 10 человек (5 мальчиков, 5 девочек),

**Эстафета №1 «Эстафета с волейбольным мячом».**

**Инвентарь:** для каждой команды – **один волейбольный мяч.**

**Подготовка к эстафете:** Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии ***3-х*** метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

**Описание эстафеты:** По сигналу судьи капитаны одновременно выполняют бросок мяча впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, — третьему и так далее по порядку. Передав мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.

Броски мяча выполняются произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.) без касания мячом пола.

Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется тот, кто первым ловил мяч, брошенный капитаном.

**Эстафета №2 «Бег со скакалкой».**

**Инвентарь:** для каждой команды — **одна  скакалка, две фишки (стойки), один обруч.**

**Подготовка к эстафете:** Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 2 и 10 метров находятся стойки. В 2-х метрах от дельней стойки располагается обруч.

**Описание эстафеты:** По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго игрока. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу, берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг от стойки до стойки, затем добегая до стартовой линии, передает эстафету. Выполнение детьми задания «перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг» должно в обязательном порядке проводиться от стартовой линии до стойки. В случае нарушения игроком условий эстафеты, он возвращается судьей обратно к стартовой линии  для правильного выполнения эстафеты.

Допускается выполнения игроком перепрыгивания через скакалку раньше, в промежутке между обручем и стойкой.

Второй игрок передает эстафету третьему и остальным нечетным игрокам способом: передача скакалки из рук в руки.

**Эстафета №3 «Эстафета с баскетбольным мячом».**

**Инвентарь:** для каждой команды – **один** **баскетбольный мяч, один щит размером 120х100 см.**

**Подготовка к эстафете:** Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 метров находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч. В 1,5 метрах от обруча впереди устанавливается щит.

**Описание эстафеты:** По сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, добегает, берет баскетбольный мяч и выполняет **5 бросков мяча** в щит любым способом (двумя или одной рукой). Затем этот игрок кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету. Второй игрок бежит к обручу, выполняет **5 бросков мяча** в щит, кладет мяч в обруч, бегом возвращается назад, передает эстафету касанием руки третьему игроку и так далее.

Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от щита **после броска**.

**Эстафета №4  «Крабик»**

**Инвентарь:** для каждой команды – один   **баскетбольный  мяч, один обруч.**

**Подготовка к эстафете:** Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 метров находится обруч, в котором лежат 1 баскетбольный  мяч. В 1-м  метре от обруча впереди чертится линия.

**Описание эстафеты:** По сигналу судьи первый участник каждой команды принимает положение  «упор  сидя  сзади» («крабик»). По сигналу  судьи  первый  участник  каждой  команды  начинает  движение  ногами  вперед «доходит»  до  линии  перед  обручем  поднимется,  берет  баскетбольный  мяч  и в  обратном  направлении  возвращается  к  команде  и  **передает  мяч в руки** следующему участнику. Второй участник   бежит  с мячом кладет  мяч  в  обруч,  оббегает  обруч, подходит  к  линии  принимает  и.п.- «крабик»  и  возвращается  к  линии  старта. После  пересечения им  линии  старта  третий  участник продолжает  эстафету.

Эстафета №5 **«Ловкий футболист»**

**Инвентарь:** для каждой команды – **один футбольный мяч, одна фишка (стойка).**

**Подготовка к эстафете:** Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 метров находится фишка (стойка).

**Описание эстафеты:** Мальчики выполняют эстафету ведением футбольного мяча ногой, а девочки – переносом футбольного мяча в руках. По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет эстафетное задание до фишки (стойки), ***обводит (оббегает) ее*** и возвращается обратно. До фишки (стойки) и обратно мальчики выполняют ведение мяча ногой, девочки — перенос мяча в руках.

Передача мяча мальчиками осуществляется на расстоянии не менее 3-х метров от линии старта (коридор передачи). Ведение мяча осуществляется минимум в 3 касания в каждом направлении.

Передача мяча между девочками осуществляется способом «из рук в руки», от девочки к мальчику способом «из рук в ноги». При передаче мяча от мальчика к девочке взять мяч в руки имеет право только девочка.

Подведение итогов. (Слово жюри)

В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом не разлучным.

Проживешь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

Праздник нам кончать пора

Крикнем празднику – Ура!