**Спортивные старты для учащихся 5-8 классов  
«Стань олимпийцем»**

**Цель:**  Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.

**Место проведения**: спортивный зал МАОУ "СОШ №4 п.Новоорск

Инвентарь: футбольные мячи, баскетбольные мячи, конусы, скакалки, гимнастические маты, мешки (картофельные 3 шт.), канат

**1. Вступительное слово ведущего**: представление жюри, пояснение правил соревнований, правила безопасности.

**2. Представление команд** капитанами (название команды, девиз, приветствие, наличие спортивной формы). Команда 5 человек – количество команд не ограниченно.

**3. Разминка**. Команды по очереди отвечают на вопросы:

1) Кто является инициатором возрождения современных Олимпийских игр? ( Пьер де Кубертэн)  
2) Когда состоялись первые Олимпийские игры в Древней Греции?  (776 г. до н.э.)   
3) Какие континенты символизируют олимпийские кольца различных цветов на белом флаге? (синее – Европа, чёрное – Африка, красное – Америка, жёлтое – Азия, зелёное – Австралия)  
4) Назовите основные принципы закаливания? (систематичность, последовательность, разнообразие форм и методов)  
5) Назовите вредные привычки? (курение, алкоголизм, наркомания)  
6) Что означает термин «здоровье»? (полное физическое, психическое и социальное благополучие)   
7) Как называют бегуна на короткие дистанции? (Спринтер)  
8) Как называют бегуна на длинные дистанции? (Стайер)  
9) Как называют спортсмена совмещающего бег на лыжах со стрельбой по мишеням? (Биатлонист)

*Примечание*: Второй вариант разминки – команды по очереди называют виды спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр или спортивных игр в которых используют мяч, команда, допустившая ошибку, выбывает.

**4.** **Конкурс капитанов.** Капитаны соревнуются:

– Бег с переносом на ракетке или подбрасыванием теннисного шарика ракеткой  
– Прыжок в длину с места  
– Вопросы для капитанов (кто быстрее ответит)?

·                     Родина футбола? (Англия)

·                     Родина хоккея? (Канада)

·                     Родина баскетбола? (США)

·                     Чемпион России по футболу в 2014г.? (ЦСКА, Москва)

·                     Чемпион мира по футболу в 2014 г.? (Германия)

·                     Чемпион Олимпийских игр по волейболу среди мужских команд в 2012 г? (Россия)

**5. Эстафета «Верёвочка под ногами»**Направляющий, держа в руках скакалку, оббегает конус, возвращается назад, со вторым участником, держа скакалку за ручки, проносит её под ногами у всей команды, остальные перепрыгивают скакалку, затем направляющий становится в конец колонны, а второй участник выполняет то же задание, что и направляющий. Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят это задание.

**6.** **Эстафета «Футбол-змейка»**(первый выполняет ведение футбольного мяча, обводит змейкой пять конусов (на расстоянии 2м) туда и обратно, в обратном направлении от последнего конуса делает передачу в свою колонну)

**7.** **Эстафета «Баскетбол-змейка»**(первый выполняет ведение баскетбольного мяча, обводит змейкой пять конусов (на расстоянии 2м) туда и обратно, в обратном направлении от пятого конуса делает передачу в свою колонну)

**8.** **Эстафета с ведением и броском в корзину**(участники выполняют ведение, затем бросок в корзину в движении или с места до попадания, учитывается время прохождения эстафеты)

**9.** **Эстафета с акробатикой** (участник добегает до двух матов, расположенных вдоль один за другим, выполняет два кувырка вперёд, затем выполняет кувырок назад и возвращается в команду для передачи эстафеты)

**10.** **Конкурс самый сильный**(участвует 5 человек от каждой команды, первый– жим гантели 8 кг, второй-сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, третий– подтягивание на перекладине, четвёртый – поднимание туловища из положения – лёжа руки за головой, пятый – прыжки через скакалку. Каждое упражнение выполняют сразу 5 участников (из каждой команды) в течение 30 сек., затем результаты участников каждой команды суммируются и определяется общее место в конкурсе)

**11.** **Эстафета «Бег раков»**(эстафета проводится встречно, половина команды становится перед своей командой на расстоянии 6-8 метров, первый участник становится в положение упор – лёжа сзади ногами в сторону движения, бежит на другую сторону, второй участник таким же образом возвращается, эстафета заканчиваются когда все участники поменяются местами, побеждает команда выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок)

**14. Эстафета «Бег в мешках»**(эстафета проводится встречно, половина команды становится перед своей командой на расстоянии 6-8 метров, первый участник становится в мешок и прыгает или бежит на другую сторону, второй участник таким же образом возвращается, эстафета заканчивается когда все участники поменяются местами, побеждает команда, выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок)

**15. Эстафета «Переправа»** (эстафета проводится встречно, половина команды становится перед своей командой на расстоянии 6-8 метров, первый участник кладёт обруч перед собой на пол становится в него, дальше кладёт второй обруч и переходит в него и таким образом переправляется на другую сторону, второй участник таким же образом возвращается, эстафета заканчивается когда все участники поменяются местами, побеждает команда, выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок)

**16. Стритбол**(игра по круговой системе, команды могут быть смешанными, продолжительность игр  5 мин.)

**17.** **«Перетягивание каната»**(Каждая команда, количество участников в командах должно быть равным, перетягивает команды соперников по очереди, с каждой до двух побед)

**19.** **Подведение итогов соревнований.**

**20. Награждение участников (**грамоты за 1-3 место)