**Государственное учреждение образования**

**«Цуденишская яли-сад- средняя школа»**

Сценарий мероприятия

**«День прыгуна».**

(для учащихся 5-9 классов)

Подготовил Гурецкий П.В.

учитель физической культуры

**1. Цели и задачи**

1. Популяризация здорового образа жизни.
2. Повышение двигательной активности учащихся.
3. Развитие физических, нравственных качеств учащихся.
4. Развитие творческой деятельности учащихся.
5. Развитие интеллектуальной деятельности, через интеграцию

**2. Место и время проведения** Соревнования проводятся в спортивном зале.

**3. Участники соревнований**

В соревнованиях принимают участие 5-9 классы. Состав команды 5 участников от каждого класса.

**4. Программа соревнований** 1. Эстафета "Бег по кочкам"

2. Эстафета "Прыжки на двух ногах"

3. Эстафета "Переправа"

4. Эстафета "Смешная эстафета"

5. Эстафета "Кенгуру"

6. Эстафета "Акробат".

**5. Определение победителей**

Команда - победитель выявляется большинством выигранных конкурсов.

**6. Судейство**

Судейство осуществляют классные руководители.

**Программа соревнований**

**"В здоровом теле - здоровый дух".**

**1.Эстафета «Бег по кочкам»**

Участники перескакивают по «кочкам» (обручам), обратно-обычным бегом. Оценивается в три очка.

**2. Эстафета "Прыжки на двух ногах"**

Команда в колонне по одному, в руках у участников эстафетные палочки. По сигналу участник прыгает до стойки перепрыгивает обруч и бежит к старту, где передает следующему участнику эстафетную палочку. Команда которая быстрее финиширует начисляется - 1 очко.

**3. Эстафета "Переправа".**

По сигналу игроки начинаются переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают два обруча следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрей закончит эстафету.

**4. Эстафета "Смешная эстафета"**

Игроки располагаются на линии старта. По сигналу игрок бежит на середину зала, где лежит скакалка. Берёт её и выполняет 10 прыжков. Оставляет скакалку. Бежит до поворотной стойки, где лежит обруч. Проходит через обруч и возвращается обратно, передаёт эстафету касанием рукой руки стоящего впереди игрока.

**5. Эстафета " Кенгуру"**

Игроки строятся в колонну по одному. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 10 м одна от другой. Направляющие колонн зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками и, достигнув противоположной линии берут мяч в руки и бегом возвращаются назад. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

**6. Эстафета "Акробат".**

Игроки располагаются на линии старта. По сигналу первый игрок бежит выполняет кувырок вперед (на отмеченном месте), добегает до стойки выполняет 10 прыжков и возвращается, передавая эстафету следующим игрокам.