

Весёлые старты среди 5 классов.

Условия эстафеты.

1. Инвентарь: стойки, баскетбольные мячи.
Ход: Команды строятся в колонны перед общей стартовой линией слева от стоек. По команде учителя игроки вступая в соревнования, ведут баскетбольный мяч одной рукой, обегая стойку, стоявшую на расстоянии 10-15 метров и бегут обратно с ведением мяча, передают мяч второму игроку, а сами становятся в конец колонны. Вторые и остальные участники команды поочерёдно делают тоже. Выигрывает та команда, в которой последний передаст мяч стоящему первым раньше всех. Игрок нарушивший правила ведения мяча, передачу мяча, начинает выполнять конкурс с места нарушения.
2. Инвентарь: Баскетбольные мячи, баскетбольное кольцо.
Ход: Команды строятся в колонны перед общей стартовой линией слева от кольца. По команде учителя игроки с ведением мяча одной рукой добегают до баскетбольного кольца и бросают его в кольцо. Бегут с ведением мяча обратно и передают его второму игроку, а сам становится в конце колонны. Побеждает команда больше забросившая мячей в кольцо. Игрок нарушивший условия ведения начинает с места нарушения.
3. Инвентарь: Баскетбольные мячи, баскетбольное кольцо.
Ход: Команды строятся в колонны перед общей стартовой линией слева от кольца. По команде учителя игроки с ведением мяча одной рукой добегают до баскетбольного кольца и бросают его в кольцо. После попадания в кольцо бегут с ведением мяча обратно и передают его второму игроку, а сам становится в конец строя. Игрок, не попавший в кольцо с первого раза бросает до тех пор пока не забросит мяч. Побеждает команда, которая завершит броски мяча первой. Игрок нарушивший условия ведения или передачи мяча возвращается к месту нарушения.
4. Инвентарь: Стойки, волейбольный мяч.
Ход: Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10-15 шагах ставят стойку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к стойкам, огибают его и возвращаются. Мячи передают вторым игрокам, потом третьим и т.д. Побеждает команда, завершившую игру первой. Игрок потерявший мяч возвращается к месту потери, зажимает мяч и продолжает эстафету.

5. Инвентарь: Стойки, теннисные ракетки.

Ход: Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10-15 шагах ставят стойку. Первые номера в командах получают теннисную ракетку. На каждую из них кладётся теннисный мяч. Игравшие, взяв ракетку в руку и не придерживая мяч. По сигналу учителя двигаются к стойке, огибая её, возвращаются назад и передают ракетку и мяч второму игроку, а сами становятся в конец колонны. Вторые и остальные участники делают тоже. Выигрывает та команда, в которой последний передаст ракетку и теннисный мяч стоящему первым раньше всех. Игрок уронивший теннисный мячик возвращается к месту потери и продолжает конкурс, если игрок придерживает мячик, то он начинает сначала.

6. Инвентарь: мячи.

Ход: Учащиеся разделены на команды, у каждой команды - по мячу. По сигналу учителя учащиеся поднимают руки вверх и передают мяч из рук в руки в конец колонны. Последний берёт мяч и бежит вперёд, встаёт первым, поднимает мяч вверх и передаёт его назад. Выполняется до тех пор, пока капитан опять не займёт своё место впереди команды.

7. Инвентарь: стойки, скакалки.

Ход: Команды строятся в колонны перед общей стартовой линией слева от стоек. Первые номера в команде получают скакалки. По команде учителя участники прыгают через скакалку до стойке расположенной на расстоянии 10-15 шагов, огибают её возвращаются назад и передают скакалку второму игроку, а сам становится в конец колонны. Вторые и остальные участники делают тоже. Побеждает команда закончившая первой. Игрок нарушивший условия конкурса начинает с места нарушения.

8. Конкурс капитанов.

Ход: В круг диаметром 1,5 метров, начерченный на земле, входят участники поединка. Каждый из них становится в исходное положение: правую руку, согнутую в локте, прижимает к туловищу; левую ногу подгибает и берёт за неё левой рукой, обхватив щиколотку. По сигналу учителя – противники, подпрыгивая и толкая плечом в плечо, пытаются вытеснить друг друга за линию окружности. Побеждённым считается тот игрок, который выйдет из круга или, находясь в кругу, опустит на землю левую ногу.