

# СПОРТИВНЫЙ ЧАС

---

«Быстрые, смелые, ловкие,  
умелые»



Провела:

Водякова Н.А.

Тема: Спортивный час «Быстрые, смелые, ловкие, умелые»

Цель: развивать тренировку силы, смекалку, глазомер, точность движений. Приучать к настойчивости достижения цели.

План:

1. Организационный момент.
2. Спортивное состязание.
3. Подведение итогов.

Ход занятия:

Перед тем как начать нам соревнования, нам нужно выбрать жюри и назвать свои команды. После каждой эстафеты жюри подводит итоги.

1. Сорви шапку.

Чертят круг. В круг входят игроки, у каждого из них левая рука привязана к туловищу, а на голове шапка. Задача проста и не проста. Снять шапку у противника и не позволить снять свою. За каждую снятую шапку команда получает очко.

2. Пройди не задень.

На расстоянии шага друг от друга ставится 10 кеглей. Играющие становятся перед первой кеглей. Им завязываются глаза повязкой и предлагают пройти между кеглями туда и обратно. Выигрывает тот кто свалит меньшее количество кеглей.

3. На ощупь.

В темном мешке находится 10 предметов. Надо на ощупь через ткань мешка отгадать, что в нем лежит.

4. Достань коробок.

Сесть на табуретку, поджать ноги и, не касаясь пола руками и ногами, достать зубами коробок спичек стоящий «на попа» у одной из задних ножек табуретки. Крутиться на табуретки можно как угодно.

5. Водовозы.

Несколько ребят ставится на четвереньки у черты, и им на спины ставятся пластмассовые миски на полные до половины водой. Они

должны побыстрее перейти на четвереньках через другую линию, повернуть обратно и вернуться к старту. Пришедшие первыми получают два очка, а совсем не пролившие воды по три очка.

6. Гонки на помеле.

Гонки верхом на метле (зигзагом) мимо 10 кеглей, поставленных на расстояние два метра одна от другой. Побеждает тот, кто быстрее пробежит все кегли, не свалив не одной.

7. Делай одновременно.

Одновременно отбивайте носком одной ноги два удара, а носком другой три.

8. Прыжок с поворотом.

Станьте в центр круга, подпрыгните как можно выше, сделайте в воздухе полный поворот и точно опуститесь в центр круга.

9. Лихие шоферы.

На детские машинки ставятся стаканы с водой, налитые до краев. К машинкам привязаны бечевки одинаковой длины 10 метров. По команде надо быстро наматывать бечевку на палочку, подтягивая к себе машинку. Если вода плещется, жюри называет громко номер «шофера», и тот на секунду перестает мотать бечевку. Побеждает тот кто быстрее подтянул машинку не расплескав воду.

10. Чей шар больше.

Участники получают воздушные шарики и по команде начинают их надувать их ртом. Тот у кого шар лопнет выбывает из игры. Побеждает тот кто надует самый большой шарик.

Жюри подводит итог. Подсчитывает количество баллов заработанных командами. Проводит награждение команд почетными грамотами.