

## Сценарий спортивного мероприятия «Весёлые старты на лыжах»

### Цель:

обеспечение активного отдыха, снятие накопления усталости в течение дня, пропаганда здорового образа жизни.

### Задачи:

Обучение технике выполнения попеременного двухшажного хода

1. Совершенствование техники выполнения скользящего шага
2. Развитие скорости, координации

### Место проведения:

Лыжный стадион

### Инвентарь:

свисток, лыжи, палки, стойки, гимнастические палки

### Правила:

За победу в каждой эстафете команда получает 1 балл, за второе место – 2 балла и т.д. За каждого недостающего игрока команда получает 1 штрафной балл однократно. За плохое поведение команда также наказывается штрафным баллом. Победитель в общем зачёте определяется по наименьшей сумме баллов.

### Судьи – обучающиеся старших учебных групп.

### Ход мероприятия:

Построение

Разминка

Эстафеты

Подведение итогов

Награждение

### Содержание эстафет, игр, аттракционов, заданий:

1. Скользящий шаг без палок (По сигналу ведущего первые номера направляются к контрольной стойке, расположенной в 15 м от линии старта, оббегают ее, возвращаются к своим командам и передают эстафету вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)
2. Самокат (То же, но двигаться надо на одной ноге, толкаясь другой как на самокате. До стойки скользить на правой ноге, обежать стойку, обратно – на левой. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)
3. Слалом (То же, но по пути до разворотной стойки и обратно участники передвигаются «змейкой» между четырьмя конусами, расположенными на расстоянии 3 м один от другого. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)
4. Лесенка (По сигналу ведущего первые номера идут приставным шагом правым боком до контрольной стойки, обходят её любым способом, возвращаются левым боком и передают эстафету следующему. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)
5. Бег в парах (Держась за гимнастическую палку, до разворотной стойки и обратно. Затем первые пары передают эстафету вторым. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)
6. Попеременный двухшажный ход с палками (По сигналу ведущего первые номера направляются к контрольной стойке, расположенной в 15 м от линии старта, оббегают ее, возвращаются к своим командам и передают эстафету вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)