**Внутришкольные эстафеты на лыжах «Мы мороза не боимся», посвященные Году Защитника Отечества**

**Место проведения:** МБОУ ДО «Чаинская СШ», лыжная база

**Время проведения:** 01 февраля 2025 года, 14.00 часов

**Организатор мероприятия:** тренер-преподаватель МБОУ ДО «Чаинская СШ» Л. С. Новоселова

**Участники мероприятия:** обучающиеся СШ групп СОГ.

Цели и задачи:

1. Пропаганда здорового ЗОЖ.
2. Воспитание патриотизма, любви к Родине.
3. Привлечение к регулярным занятиям лыжными гонками.
4. Научить детей работать в команде, подчиняться определенным правилам, развить чувства коллективизма и товарищества.

Инвентарь: секундомер, конусы, обручи, мячи для большого тенниса, свисток, сладкие призы.

Ход мероприятия:

Тренер: Добрый день, уважаемые ребята! Сегодня у нас будут проходить эстафеты на лыжах, посвященные году Защитника Отечества.

Сегодня мы проверим, чему вы уже успели научиться, как вы умеете работать в команде, поддерживать друг друга.

Ну тогда, поехали! Перед нашей соревновательной частью необходимо сделать разминку. (Дети едут 500 м по озеру)

Перед тем как начать наши веселые старты, я разделю вас на команды.

**Ну вот, а теперь начинаем!**

**1 эстафета «Обгони»**

Ребята бегут на лыжах эстафету оббегая конус, возвращаясь на место и передавая эстафету касанием следующему участнику. Побеждает команда, которая первая финиширует и получает 2 балла.

**2 эстафета «Встречная эстафета»**

Каждый участник бежит до фишки, передавая касанием эстафету следующему участнику, который стоит напротив. Получается встречная эстафета. Побеждает команда, которая первая финиширует и получает 2 балла.

**3** **эстафета «Зигзаг удачи»**

На расстоянии 40 метров зигзагом расставляются конусы, участник едет на лыжах без палок, объезжая конусы, пересекает линию финиша возвращается по прямой передавая эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая первая финиширует и получает 2 балла.

**4 эстафета «Бег с препятствиями»**

Каждый участник бежит на лыжах оббегая конус, добегает до финиша, оббегая финишный конус и по прямой возвращается назад, передавая эстафету касанием следующему участнику. Побеждает команда, которая первая финиширует и получает 2 балла.

**5 эстафета «Скоростной спуск»**

Ребята парами (из противоположных команд) скатываются со спуска, кто упадет, получает штрафной балл. Выигрывает команда, у которой меньше штрафных баллов.

**6 эстафета «Спуск с препятствием»**

Сначала, по сигналу судьи со спуска скатываются младшие ребята 5-7 лет, проезжая в ворота из конусов. Кто не упал зарабатывает 2 балла.

Затем, по сигналу судьи скатываются старшие ребята, объезжая зигзаг и проезжая в финишные ворота, кто упал - 2 балла команде.

Ну вот и закончились наши веселые эстафеты. Настало время подвести итоги. В упорной борьбе побеждает команда …… (Название команды). Но вы же знаете, что у нас нет проигравших, каждый из вас достойно соперничает! Сегодня вы получили свою порцию свежего воздуха, заряда энергии и отличного настроения. Вы продемонстрировали свою координацию на лыжах, вы отлично справились с заданиями.

Ребята, а ответьте мне: когда нужно начинать вести активный образ жизни? (дети отвечают) Все правильно, с самого детства. И вы правильно делаете, что постоянно занимаетесь спортом. Продолжайте в том же духе!

Сейчас все участники получат призы, и мы с вами пройдем на чаепитие. А мы с вами увидимся на следующей тренировке.

**Итоговый протокол внутришкольных соревнований «Мы мороза не боимся»,**

**посвященных году Защитника Отечества.**

**01 февраля 2025 год с. Подгорное**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ | 1 эстафета | 2 эстафета | 3 эстафета | 4 эстафета | 5 эстафета | 6 эстафета | Кол-во очков | Место  |
| 1. | Габдулхаков Тимофей  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 | 12 | I |
| Мякгих София |
| 2. | Старовойтов Герман | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 22 | 8 | II |
| Главатских Евгений |
| 3. | Семенчук Юлия | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 20 | 6 | III |
| Главатских Дарья |