

Спортивно-военно-военизированная эстафета



Спортивно-военно-военизированная эстафета

Участствует две команды по шесть человек, две девочки, 4 мальчика.

I.

Построение- 5 минут

Приветствие

Представление команд группами поддержки

Жеребьевка

II.

полоса препятствий- 10 минут

1. Бег по прямой, стрельба в мишень, лабиринт, бег

по баллонам бег в противогазе, рукоходство.

III. Круговая эстафета- 3 минуты

1. этап девочка: бег по виражу (два этапа)

2. этап мальчики: езда на велосипеде

3. этап девочка: бег по виражу

4. этап мальчики: бег в противогазе

IV. Игровая эстафета - пять минут

1. Две команды выполняют одновременно

а) переправа через болото

б) метание гранаты в цель

в) финиш

V. Езда на велосипеде в противогазе- десять минут

1) змейка

2) проезд через ворота

3) финиш

VI. Построение - пять минут

Выступление групп поддержки, подведение итогов, Награждение.

Примечание: за полученное нарушение на этапе штраф 1 секунда.

Подготовил учитель физкультуры:
Михеев. А.К.

