



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов
№ 183 имени Р. Алексеева»**

Методическая разработка

Весёлые старты
«Сильные. Смелые. Ловкие»

Учитель физической культуры
С.Г.Ильина

Нижний Новгород

Положение
О проведении внеклассного мероприятия
Веселые старты «Сильные. Смелые. Ловкие»

1. Цели и задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

2. Сроки и место проведения:

Спортивная площадка МАОУ «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 183 имени Р. Алексеева».

3. Помощники: Учащиеся 9 «А» класса

4. Участники: Учащиеся 5 – х классов (10 человек - 5 мальчиков и 5 девочек от класса)

5. Жюри: Не менее трех независимых педагогов

6. Руководство проведения: Общее руководство подготовкой и проведением спортивного праздника осуществляется заместителем директора по воспитательной работе _____

Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию: _____

Победители определяются по скорости и правильности выполнения задания, активности, по окончании соревнований они награждаются грамотами и сладкими призами.

Программа:

Показательное выступление учениц 8 «Г» и 5 «А» класса с номером художественной гимнастики.

Представление жюри

Представление команд (девиз, эмблема, название команды)

Разминка под музыку

Эстафеты

Конкурсы болельщиков

Зал: украшен воздушными шарами.

Под спортивный марш в зал входят участники соревнований.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты». И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, скорости!

Открывается наш праздник показательным выступлением девочек с номером художественной гимнастики.

Ведущий: Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

Представление команд (название, девиз, эмблема).

Представление жюри.

Ведущий: Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды

будут (представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Ведущий: Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

Представляем жюри в составе:

Выполняется разминка (под музыку)

Главный судья: Команды! Равняйся! Смирно! Направо! К старту шагом марш!

Команды готовы к соревнованиям.

Эстафеты

1.« Посадка овощей».

По команде, первый участник раскладывает три обруча, добегают до стойки, оббегают ее и возвращается обратно по прямой линии, следующий участник, раскладывает в каждый обруч (волейбольный мяч, баскетбольный мяч, теннисный мяч), оббегают стойку и обратно бежит прямо, передает эстафету следующему игроку, который в обратном порядке собирает мячи с оббеганием стойки и т.д. до последнего участника. Заканчивается эстафета, когда вся команда выполнит задание.

Ошибки: Не оббежал конус, мяч вылетел из обруча, нарушен ход эстафеты.

2. «Мышеловка»

По команде первым начинает эстафету мальчик. Бежит по гимнастической скамейке до тоннеля, проползает в него, добегают до обруча, в котором лежит футбольный мяч, выполняет ведение мяча змейкой до стойки с обручем, оставляет в нем мяч и бежит обратно прямо, передает эстафету девочке. Девочка бежит скамейка между ног до тоннеля, проползает в него, бег до обруча с баскетбольным мячом, выполняет ведение мяча змейкой до конуса с обручем, оставляет в нем мяч, и обратно бег по прямой и т.д. Заканчивается эстафета, когда вся команда выполнит задание.

Ошибки: Мяч вылетел из обруча, неправильное выполнение элемента, выбежал раньше времени при передаче эстафеты.

3. «Сиамские близнецы».

Эстафета выполняется в парах. Для этого необходимо встать друг к другу спиной и крепко сцепиться переплетением рук на уровне локтя. Бежать в таком положении возможно только боком. А значит, первая пара готовится на линии старта, заняв

положение "боком по фронту". По команде, боком стартует и боком возвращается, передавая эстафету следующим сросшимся близнецам.

Ошибки: Бег лицом вперед, расцеплены руки, плотно прижатая спина.

4.«Прыжки с мячом»

Для эстафеты потребуется мяч (баскетбольный). Задача участника, зажав мяч между ногами, допрыгать с ним до поворотной отметки и обратно, как можно быстрее.

Ошибки: Продолжать эстафету с того места где выпал мяч, мяч руками не держать, нарушен ход эстафеты.

5. «Змейка»

Эстафету выполняют девочки, мальчики держат обручи. Задача девочек, пролезть в каждый обруч змейкой, добежать до поворотной стойки и обратно бег по прямой, передать эстафету следующей участнице.

Ошибки: не оббежал поворотную стойку, нарушен ход эстафеты.

6. «Точный бросок»

Эстафету выполняют мальчики. В пяти метрах от стартовой линии на табуретке стоит корзина, у участников пять теннисных мячей. Задание каждому участнику: выполнить по одному броску в корзину. За каждое попадание дается одно очко.

Ошибки. Заступ за стартовую линию.

7. «Прыжки и бег с мячом»

Участники встают на линии старта, образовав пары, и держатся за руки. В свободной руке у каждого из участников первой пары мяч (волейбольный). Задача - допрыгать вместе до финиша, не расцепляя рук и не уронив мяча. При этом мяч нельзя прижимать к телу. Добравшись до флажка, обратный путь игроки проделывают бегом, по-прежнему держась за руки. Добежав до своей команды, ребята передают мячи следующей паре. Последняя пара участников, первыми заканчивая прыжки и бег, приносит победу своей команде.

8. «Полоса препятствий»

Каждый участник должен прокатить (толкая ногами) футбольный мяч зигзагом между кеглями, выстроенными в линию перпендикулярно линии старта. Проведя мяч к ведру, участнику необходимо, не прибегая к помощи рук, забросить мяч в ведро. Попыток на это ему дается сколько угодно. После того, как мяч все же оказался в ведре, участник вынимает его руками и быстро бежит к следующему игроку.

9. «Поезд»

Капитан команды в этой эстафете будет "локомотивом", остальные участники - "вагонами". После сигнала капитан бежит вперед до флажка и обратно к линии старта. Когда он возвращается к команде к нему прикрепляют "вагон". Второй игрок крепко берется за пояс капитана, и путь до флажка и обратно они проделывают вдвоем. На следующей "станции" ко второму "вагону" "прицепляют" третий и т.д. Побеждает команда, действовавшая согласованней и быстрее.

10. «Бой петухов»

Капитанам дают два хвоста (ленточки). Они цепляют их за пояс. Встают в центр круга и не выходя из него, кто первый сорвет хвост.

Протокол соревнований Веселые старты «Сильные, смелые, ловкие»

№	Конкурс	Класс					
		5 «А»	5 «Б»	5 «В»	5 «Г»	5 «Д»	5 «А» шк. № 9
1	Представление команд						
2	Посадка овощей (Обручи- 9 шт. Волейбольный мяч-3 шт. Баскетбольный мяч-3 шт. Теннисный мяч-3 шт.)						
3	Мышеловка (три тоннеля, три футбольных, баскетбольных мяча, три обруча, три гимнастических скамейки)						
4	«Сиамские близнецы»						
5	«Прыжки с мячом»						
6	«Змейка» (Обручи-15 шт.)						
7	«Точный бросок» (Корзины-3 шт. Теннисный мяч-15 шт.)						
8.	«Прыжки и бег с мячом». (6 волейбольных мячей)						
8	«Полоса препятствий» (девять кеглей, три корзины, три футбольных мяча)						
9	«Цепной паровозик»						
10	Конкурс капитанов (Бой петухов)						
11	И того						
12	Место						

Пока жюри подводит итоги. Музыкальная пауза.

Говорят судьи.

Ведущий:

Что не знает один,

Вспомним все вместе,

Ведь с друзьями по жизни,

Идти интересней.

Конкурс с болельщиками

1. Загадка

Проложили две дорожки,
Чтоб по снегу мчались ножки,
Быстрые, новые
Ножки те кленовые (лыжи)

2. Загадка

Очень чудные ботинки
Появились у Иринки,
Не годятся для ходьбы,
В них по льду кататься бы (коньки)

3. Загадка

На каток идут зимой,
Что же делать в летний зной?
Пригодятся Коленке
С колесиками ... (ролики)

4. Загадка

Две ракетки и волан,
Пышный, точно сарафан.
Высоко волан взлетает –
Сильно Лена отбивает (бадминтон)

5. Загадка

Едет он на двух колёсах.
Не буксует на откосах.
И бензина в баке нет.
Что это? (велосипед)

6. Загадка

Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы, рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошёл
Мы играем ... (в волейбол).

7. Загадка

Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю ... (зарядку)

Игра с болельщиками

- Если согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья!»
Если не согласны – молчите.

- 1). Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? - Это я, это я, это все мои друзья.
- 2). Кто не хочет быть здоровым, Бодрым, стройным и веселым?
- 3). Кто из вас не ходит хмурый, Любит спорт и физкультуру?
- 4). Кто мороза не боится, На коньках летит, как птица?
- 5). Ну а кто начнет обед, С жвачки импортной, конфет?
- 6). Кто же любит помидоры, Фрукты, овощи, лимоны?
- 7). Кто поел и чистит зубки Ежедневно дважды в сутки?
- 8). Кто из вас, из малышей, Ходит грязный до ушей?
- 9). Кто, согласно распорядку, Выполняет физзарядку?

Подведение итогов.

Всем спасибо за вниманье,

За задор и звонкий смех.

За азарт соревнования

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим мы «До свиданья,

До спортивных, новых встреч!»,

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье!