Тараканова Елена Николаевна

Муниципальное Казённое Образовательное учреждение

средняя образовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов имени Александра Жаркова г. Яранска Кировской области

учитель физической культуры

«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

- привлечь внимание младших школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом,

-содействовать укреплению их здоровья,

-способствовать решению круга общения детей,

-воспитывать целеустремленность, чувство коллективизма и ответственности, дружбы и взаимовыручки.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.

К участию в соревнованиях приглашаются уч-ся 1-4 классов. Команда должна иметь капитана, название, девиз, единую спортивную форму.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.

Программа состоит из 7 этапов.

1 этап - «Установи вертикальную» / перенести пустую банку из-под кофе двумя эстафетными палочками, участвует каждый член команды.

2 этап – « Незнайка на воздушном шаре». В одной руке у участника воздушный шар, в другой руке ведро с предметами.

3 этап – « Двойной мяч» - протолкнуть баскетбольным мячом волейбольный, участвуют только мальчики.

4 этап – «Пробеги под вращающейся скакалкой» - участвуют только девочки.

5 этап – «Теремок» - участвует вся команда.

6 этап – «Веселый циферблат» - вся команда.

7 этап – «Комбинированная эстафета» - вся команда.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ.

Итоги подводятся по каждому этапу соревнований отдельно. Победитель определяется по наименьшей сумме всех этапов соревнований. При равенстве мест предпочтение отдается команде, показавшей лучший результат в комбинированной эстафете. Команды, занявшие призовые места, награждаются дипломами, члены команд призами; команды, занявшие 4-6 места, награждаются поощрительными призами.

ПРОГРАММА

СОРЕВНОВАНИЙ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

1. Конкурс «Установи вертикально»

Капитаны встают вдоль одной из лицевых линий баскетбольной площадки на расстоянии 1 м друг от друга. Справа от каждого из них ставят пустые банки из-под кофе. Капитаны держат в руках 2 эстафетные палочки. По команде каждый захватывает двумя палочками стоящую банку, и бегом переносят ее к средней линии площадки, где лежит обруч. Добежав до него, соревнующиеся ставят банку в обруч и возвращаются на лицевую сторону и финишируют.

1. Конкурс «Незнайка на воздушном шаре»

Капитан держит в правой руке ведро, в котором лежит 8 кубиков, в левой руке держит воздушный шар. По команде он бежит до обруча, достает один кубик и кладет его в обруч. Бежит обратно, передает ведро и шар следующему участнику. Тот проделывает тоже самое и т.д. Последний участник должен вернуться с пустым ведром.

1. Конкурс «Теремок»

Команды строятся в колонны по одному за лицевой линией площадки. Первый бежит до обруча, перебрасывает его через себя, опускает на пол, бежит к команде. Берет за руку второго участника, снова возвращаются за третьим участником и т.д. Когда 6 участников оденут обруч на себя, последние двое должны привести их на линию старта.

1. Конкурс «Двойной мяч» (мальчики)

Мальчики строятся за лицевой линией площадки в колонну по одному. У капитанов в руках баскетбольный мяч, а на полу волейбольный. По команде они бегут по направлению к стойкам, толкая одним мячом другой. Добежав до стоек, обегают их таким же способом и возвращаются в команды. Прибежавший прокатывает у них под ногами оба мяча, после чего становится в конец колонны. Игрок, оказавшись первым, собирает мячи и проделывает тоже самое.

5.Конкурс «Пробеги под вращающей скалкой» (девочки)

Ведущие вращают скакалку. Девочки должны пробежать под ней, стараясь не задеть ее. Если веревка задела ее, команде дается штрафное очко.

6.Конкурс «Веселый циферблат»

Первый участник с ключом «эстафетной палочкой» добегает до циферблата, переводит стрелку на одно деление, возвращается обратно.

7. Конкурс «Комбинированная эстафета»

Участник проползает по мату на четвереньках, добегает до скамейки, делает 4 прыжка через скамейку, добегает до мешка, пролазит через него, добегает до обруча, берет кубик, кидает в корзину. Оббегает эту корзину, возвращается к своей команде.