

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
Центр внешкольной работы города Кимовска Тульской области.

# «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

Автор Кирюхина Т.И.  
Педагог дополнительного образования.

г.Кимовск 2016г.

## **Цели:**

1. Содействовать всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся физической культурой.

2. Расширение знаний обучающихся о спорте, его истории и развития.

## **Задачи:**

1. Познакомить учащихся с различными формами занятий физическими упражнениями.

2. Разучить игры и эстафеты, направленные на развитие физических качеств.

3. Привить навыки самостоятельных занятий.

## **Форма проведения: Эстафеты.**

### **Ход праздника.**

Под звуки спортивного марша в зал входят учащиеся и строятся в шеренгу.

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт – помощник,  
Спорт – здоровье,  
Спорт – игра,  
Физкульт – ура

(Ребята разбегаются и строятся по местам, делятся на 2 команды: «быстрые, ловкие», «сильные, смелые»). Физическими упражнениями люди стали заниматься очень давно, а началом большому спорту стала Древняя Греция.

О, спорт, ты неизменно даришь радость  
Душе и телу, спутник бытия.  
Затеряны в веках Олимпиады,  
Их возродит гармония твоя.

Первые соревнования проводились по бегу. Бег – основа очень многих видов спорта. Самые лучшие спортсмены мира несут огонь, чтобы зажечь факел Олимпиады. Не только Древняя Греция богата своими традициями. На Руси издревле проводились состязания кулачных бойцов, гонки на тройках, перетягивание каната

### **1 Эстафета. «Зажги факел Олимпиады».**

Команды выстраиваются на линии старта. Участники бегут от старта до финиша неся факел (факел сделан из картона), передавая его следующему участнику. Победит та команда которая первая пересечет линию старта

### **2. Эстафета. «Кто быстрее».**

Подвижные игры развивают ловкость и координацию движений. Подвижные игры - это первая ступенька на пути к большому спорту.

Ведущий

Видов спорта много есть,  
Даже все не перечесть.  
Будем мы сейчас играть  
И спортигры называть.

Команды по очереди называют спортивные игры.

### **3 Эстафета. «Ногой по мячу»**

Участники (по 1 из каждой команды) судьи завязывают предварительно показав, где находится мяч, поворачивают на 360 \* и отпускают. Участник должен подойти к мячу и ударить.

Очко получает команда, игрок которой попал по мячу ногой(проводится 4-5 раз, меняя игроков)

### **4 конкурс. «Баба- яга на помеле».**

Команды выстраиваются на линии старта. Участники бегут от старта до финиша 1 – с метлой между ног; 2 – сидя вдвоем верхом на на метле; 3 – сидя на метле задом- наперед; 4-1; 5-2; 6-3.

### **5 Эстафета. «Сапоги – скороходы».**

Команды выстраиваются на линии старта и финиша с одинаковым количеством игроков. Встречная эстафета. Эстафетной палочкой будут сапоги (галоши, валенки) самого большого размера. Первые номера команд одевают их по сигналу бегут до финиша, передают сапоги своим товарищам и сами остаются там.

### **6 Эстафета. « Попади в коробку».**

Команды выстраиваются в шеренгу на стартовой линии, перед командами на расстоянии 5-6 метров находится коробка. Каждый игрок по очереди бросает в коробку теннисный мяч. Каждое попадание – один балл.

### **7 Эстафета. « Посадка овощей».**

Команды выстраиваются в колонну по одному на расстоянии 10 м от линии старта. На площадке отмечены места посадки овощей . первый игрок получает корзинку с овощами. По сигналу первый игрок условно сажает каждый овощ в определенное место, второй игрок должен будет их собирать и т. д.

Ведущий.

Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,  
Зеленое поле и солнечный свет!  
Да здравствует отдых, борьба и походы.  
Да здравствует радость спортивных побед!

Построение, подведение итогов. Награждение.

Звучит спортивный марш. Команды выходят из зала.