**«Весёлые старты»**

**Педагог дополнительного образования Лакеев Ю.М.**

**Под девизом: «В здоровом теле, здоровый дух»**

**Цели:**формировать у школьников представление о детских спортивных соревнованиях, о правилах спортивного поведения, стремление к честной игре, к общению и дружеским отношениям: Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно игровой деятельности

**Задачи:** Воспитательная – формирование общественных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также воспитывать потребность и умение сознательно заниматься физическими упражнениями и применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья. Оздоровительная – укрепления здоровья, содействие гармоничному и физическому развитию всех систем организма и их функций. Образовательная – выработка умений использовать физические упражнения для здоровья (развитие двигательных качеств).

**Вид занятия**: спортивно-игровой.

**Место проведения**: Актовый зал «Дома детского творчества»

**Инвентарь**: баскетбольные мячи, кегли, воздушные шары, волейбольные мячи, обручи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | ОМУ  (организационно – методические указания) |
| **1** | **Вводная** | 3-5 мин. |  |
|  | Построение, разделение на две команды, прослушивание речевок, и названия команд.  Представление жюри. |  | Дать задание на название команды, речевки, выявление капитана команд. |
| **2** | **Основная** | 25 мин. |  |
|  | * «Пингвин». Первый участник, зажав мяч между ног, прыгает на двух ногах от старта до финиша (расстояние 5 метров) и обратно, передаёт мяч следующему, а сам становится в конец строя. И так до конца, пока первый участник не окажется на своём исходном месте. Победит команда, пришедшая к финишу первой. * «Змейка». Напротив, каждой команды поставлены кегли на расстоянии 1 метр друг от друга. Участники каждой команды по очереди «змейкой» обегают кегли от старта и обратно. Победит команда, которая придёт на финиш первой. * «Перекатка мяча». Все участники катят мяч по очереди от старта до кегли и обратно. Победит команда, прикатившая мяч первой к финишу. * Гонка мяча над головой. У первого участника мяч в руках (руки опущены), у всех остальных подняты вверх. По команде «Марш!» первый передаёт мяч над головой второму, второй – третьему и т.д. Последний, получив мяч, становится первым, и так до тех пор, пока первый снова не станет на своё место. Победит команда, которая быстрее перестроится. * Комбинированная эстафета. От старта бежать до «ворот» (помощники держат обруч), пробежать через них, «змейкой» обежать кегли, добежать до кегли, а от неё до финиша в обратном порядке * Быстрый бросок. Участник выполняет броски с любого места у кольца за 20 секунд. Тоже выполняют остальные участники по очереди. Побежит команда, забросившая наибольшее количество мячей в кольцо * Ведение с изменением направления. На расстоянии 4 метра друг от друга стоят 2 кегли напротив каждой команды. Первый участник выполняет бег с ведением мяча до 1-й кегли, обводит её, затем выполняет то же до 2-й кегли, обводит её и ведёт мяч назад, потом передаёт его из рук в руки следующему. Победит команда, пришедшая к финишу первой. * «Мяч под ногами». Участники выполняют стойку ноги шире плеч. Мяч у направляющего в руках. По команде «Марш!» мяч под ногами перекатывают назад, замыкающий берёт его и выполняет бег с ведением мяча до кегли, которая расположена на расстоянии 5 метров позади команд, обводит кеглю, ведет мяч вперёд своей колонны, становится первым и катит под ноги мячу команде. Победит команда, которая быстрее перестроится. * Каждая команда бросает по очереди, начиная после команды «Марш!» включается секундомер и останавливается секундомер, после последнего попадания по кольцу последним участником. Победит команда, которая затратит на броски меньше времени. * Реквизит: на одного игрока 1 надутый шар (для каждой из команд шары определенного цвета).  Правила игры: дети двух команд выстраиваются в ряд один за другим. В трех метрах от первого игрока кладутся шарики. Игрок добегает до шару своего цвета и садится на него. Нужно прыгать по нему и скакать с ним, пока он не лопнет. Как только шар лопнул, игрок бежит к своей команде и передает эстафету следующему. Выигрывает та команда, чьи игроки первыми лопнут все шары. * Бег с тремя мячами На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол. * **^ Три прыжка.**Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. * После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит. * Игольное ушко. Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути. * Баба-Яга. Игра эстафетная. В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы - швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке - швабру. * В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему. * Меткий стрелок» На расстоянии трех метров, от стартовой прямой, находится картонная коробка. Задача каждого участника сделать три броска воздушным шаром так, чтобы он оказался в коробке. * «Самый быстрый спортивный словарь» На расстоянии 5 метров от стартовой линии стоят два стула, на которых лежат по одному чистому листу бумаги и по одной ручке. Задача каждого участника как можно быстрее преодолеть расстояние до стула, написать на листе любое слово, связанное со спортом и вернуться назад. |  | В каждой эстафете и в каждом конкурсе за победу команда получает 3 очка; за второе место-2 очка; за третье место-1 очко.  Когда все команды пройдут по четыре станции, участники собираются в актовом зале. Подводят общие итоги соревнований, награждают победителей. |
| **3** | **Заключительная** | 10-15 мин |  |
|  | Построение команд, подведение итогов |  | Жюри считает баллы, распределяют места. |