**Методическая разработка внеклассного мероприятия:**«Веселые старты»

**Основные цели и задачи внеклассного мероприятия:**

1. пропаганда здорового образа жизни;
2. развитие интереса к физкультуре и спорту;
3. формирование у студентов навыков спортивного мастерства;
4. выявить наиболее подготовленных студентов в области физической культуры и спорта.

**Состав участников:**  к соревнованиям «Веселые старты» 5-7 КЛ

**Оснащённость мероприятия:**

а) скакалки - 3 шт.

б) теннисные ракетки – 3 шт.

в) мячи футбольные – 3 шт.

г) мячи малого тенниса – 3 шт.

д) обручи – 3 шт.

е) гимнастические палки – 3 шт.

ж) мячи баскетбольные – 3 шт.

з) книги учебные – 3 шт., свисток

**Порядок проведения:**

1. Соревнования проводятся в спортивном зале, в котором каждой команде предоставляется одна гимнастическая скамейка и своя беговая дорожка для прохождения эстафет.
2. Длительность соревнований -  2 часа.
3. Соревнования проводятся в три этапа: 1 этап – эстафеты с баскетбольными мячами;
4. 2 этап – эстафеты с гимнастическими обручами; 3 этап – эстафеты на      сообразительность (составить слово – «ПОБЕДА»), на каждый шаг сказать больше слов о весне.
5. Команды начинают выполнять задания по свистку судьи.
6. В течение 30 секунд участники должны выполнять задание. Капитаны команд  должны следить за порядком в своём строю.
7. Жюри после каждых 2-х эстафет сообщают результаты каждой команды.
8. По истечении отведённого времени на эстафету, игроки должны закончить выполнение задания.

**Правила начисления очков:**

1. Эстафета считается правильно выполненной, если она пройдена участниками без ошибок и вовремя.
2. Победившей считается та команда, которая набрала наибольшее количество очков.

**Инвентарь для соревнований**предоставляется каждой команде в равном количестве с соответствующим заданием.

**Деятельность жюри:**

1. Оценивает дисциплину в командах, за правильно выполненное упражнение ставит команде 5 баллов.
2. Тем игрокам, кому жюри делает замечание, в листке - оценок ставит букву «З».
3. Сообщает результаты в течение всех соревнований.
4. Подводит итоги соревнований.
5. Оглашает результаты.

**Деятельность помощников соревнований:**

1. Контролирует ход работы, раздает инвентарь командам.
2. Ориентирует во времени.
3. Передаёт решение соревнований от главного судьи, членам жюри и сообщает результаты участникам соревнований.

**Программа соревнований «Весёлые старты»**

I. Выход, построение команд.

II. Вступительное слово преподавателя.

III. Представление команд, жюри.

IV. Проведение соревнований «Веселые старты».

**Разминка**

Команды под руководством преподавателя выполняют 5 упражнений разминки в беге и в ходьбе.

1 этап соревнований

1.1 "Полька с мячом"

Количество человек: два человека.

Инвентарь: один футбол - мяч.

Два участника стоят лицом друг к другу, руки на поясе, и удерживают на уровне груди футбол – мяч. После свистка судьи начинают движение приставными шагами в сторону поворотной отметки, обогнув которую так же возвращаются обратно. В случае,  если участники выронили мяч, они возвращают его в исходное положение  с места падения мяча и продолжают выполнять задание.

1.2 "Каракатица"

Количество участников: один человек.

Инвентарь: баскетбольный мяч.

Участник принимает исходное положение: упор руками сзади, ногами вперед, баскетбольный мяч лежит на животе. После передачи эстафеты участник начинает движение до поворотной отметки, зайдя за которую встает и бегом возвращается обратно. В случае, если участник выронил мяч, он возвращается в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание. Участник следующего этапа начинает выполнять задание после передачи баскетбольного мяча из рук  в руки.

1.3 "Кенгуру"

Количество участников: один человек.

Инвентарь: один баскетбольный мяч.

Участник, зажав баскетбольный мяч между ног, выполняет прыжки на двух ногах до поворотной отметки, обогнув которую, возвращается обратно бегом, мяч в руках. Участник следующего этапа начинает выполнять задание после того, когда 1-ый пересечет прыжком на двух ногах линию старта.

2 этап соревнований

2.1 "Синхронность"

Количество участников: два человека.

Инвентарь: гимнастическая палка.

Два участника держатся за гимнастическую палку с двух сторон дальней от края палки рукой. После передачи эстафеты, не отрывая рук от палки, участники начинают движение вперед, выполняя синхронное перешагивание через палку. После перешагивания гимнастическая палка проносится над головами участников и возвращается в исходное положение.

Задание выполняется до поворотной отметки, обойдя которую участники возвращаются обратно. В каждую сторону должно быть выполнено не менее 5-ти синхронных перешагиваний. Эстафета передается следующему этапу касанием ладони участника 3-го этапа.

2.2 "Лягушка – путешественница"

Количество участников: три человека.

Инвентарь: одна гимнастическая палка (деревянная).

Два участника держат на уровне плеч деревянную гимнастическую палку, а третий участник принимает положение "вис присев", касаясь ногами пола. После передачи эстафеты участники бегут до поворотной отметки, обойдя которую также возвращаются обратно. Участнику в висе запрещено сгибать руки.

2.3 "Сиамские близнецы"

Количество участников: два человека.

Инвентарь: один гимнастический обруч.

Два участника от команды в обруче, обруч на уровне пояса, бег в парах до стойки и обратно, передача обруча; старт следующей пары из  и.п. в обруче. Побеждает команда финиширующая первой.

3 этап соревнований

3.1 Игра на внимание  запрещенное движение «Руки вперед ставь»

Две команды становятся в шеренгу на расстоянии друг от друга 4м. По команде ведущего игроки должны выполнить любое движение, кроме упр. руки вперед. Побеждает та команда, в которой меньше игроков выполнят запрещенное  движение «руки вперед ставь".

V. Подведение итогов.