**Внеклассное мероприятие "Веселые старты"**

**Положение о проведении соревнований «Весёлые старты»**

*1. Цели и задачи:*

* Укрепления здоровья детей
* Развитие двигательных умений, навыков и физических качеств.
* Привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

*2. Руководство соревнованиями:*

Организация и проведение соревнований осуществляется учителем физической культуры, он же является главным судьёй соревнований. Судьи на линии: обучающиеся освобождённые от физкультуры. Жюри: администрация, учителя.

*3. Участники соревнований:*

В соревнованиях принимают участие обучающиеся не освобождённые от уроков физкультуры, относящиеся к основной или подготовительной группе.

Состав команд: 6-10 человек (не менее 3–5 девочек)

*4. Программа соревнований:*

Программа соревнований включает в себя различные конкурсы, эстафеты, подвижные игры, не более 13–18 заданий.

Задания и конкурсы:

* **представление команд** капитанами (эмблема, девиз, форма, приветствие для жюри и соперников).
* **разминка** (участники отгадывают загадки, отвечают на вопросы из области «Физическая культура», «Спорт», «Здоровый образ жизни»).
* **конкурс капитанов** (капитаны соревнуются в различных физических упражнениях и отвечают на вопросы о спорте)
* **конкурсы «Самый сильный», «Самый меткий»** (обычно проводятся в середине соревнований, для того, чтобы участники могли отдохнуть после беговых эстафет и поболеть за своих участников конкурсов)
* **конкурсы «Перетягивание команд», «Перетягивание болельщиков»** обычно завершают программу «Весёлых стартов»

*5. Место и сроки проведения:*

Соревнования проводятся ежегодно накануне «Дня защитника Отечества» в спортивном зале школы.

*6. Подведение итогов*

Команда победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков во всех видах соревнований. За место в эстафете или конкурсе начисляется 1 очко.

*7. Награждение*

Команда, занявшая 1 место, награждается грамотами. Все команды награждаются сладкими пирогами, испечёнными в школьной столовой, и отправляются по классам на чаепитие.

По ходу соревнований жюри заполняет сводную таблицу, нарисованную на ватмане и расположенную у линии старта на стене, после каждого задания или через 2-3, жюри информируют участников о количестве набранных очков.

**1.Вступительное слово ведущего**: представление жюри, пояснение правил соревнований, правила безопасности (основное-стойка оббегается с правой стороны против часовой стрелки).

**2. Представление команд** капитанами (эмблема, название команды, девиз, приветствие жюри и сопернику, наличие спортивной формы).

Команда «Смелые».   
Девиз «Мы пешком идём все вместе. Силы в нас процентов двести».   
Команда «Быстрые».   
Девиз «Мы быстроходные просто класс, победим любых из вас».   
  
**3. Разминка**. Команды по очереди отгадывают загадки:

1. Кинешь в речку, не тонет, бьёшь о стенку, не стонет, Будешь оземь кидать, станет кверху летать. (*Мяч*)

2) По пустому животу бьют меня – невмоготу,  
    Метко сыплют игроки, мне ногами тумаки. (*Футбольный мяч*)

3) Когда весна берёт своё, и ручейки бегут звеня,  
    Я прыгаю через неё, ну а она через меня. (*Скакалка*)

4) Когда с тобою этот друг, ты можешь без дорог,  
    Шагать на север и на юг, на запад и восток. (*Компас*)

5) Бегу при помощи двух ног, пока сидит на мне ездок.  
    Мои рога в его руках, а быстрота в его ногах.  
    Устойчив лишь я на бегу, стоять секунды не могу. (*Велосипед*)

6) Сижу верхом не на коне, а у туриста на спине. (*Рюкзак*)

– Вопросы для капитанов (кто быстрее ответит)?

* Как называют игрока, защищающего ворота? (вратарь или голкипер)
* Как называют спортивного судью? (арбитр или рефери)
* Как называют бегуна, пробегающего 42км 195м? (марафонец)
* Количество игроков одной команды на площадке в баскетболе? (5)
* Количество игроков футбольной команды? (11)
* Количество игроков волейбольной команды? (6)

**4.** **Бег с эстафетной палочкой** (направляющий оббегает стойку, передаёт палочку встречно второму этапу и т.д.)

**5.** **Бег в обруче** (первый в обруче оббегает стойку, возвращается, берёт в обруч второго, затем третьего, четвертого (вариант – четвёртый держатся за обруч. Затем следующая четвёрка, начиная с пятого участника, выполняет тоже самое)

**6.** **Переноска трёх мячей** (направляющий переносит баскетбольный, футбольный, волейбольный мячи любым способом, затем передаёт их следующему, в случае падения мячей, собирает их и с того же места продолжает движение)

**7.** **Эстафета с проползанием и лазанием** (участник, проползает под барьером высотой 40см, расположенном перед участниками, и бежит назад в колонну для передачи эстафеты)

**8**. **Конкурс самый сильный** (участвует один человек от каждой команды, жим гантели 2–3 кг за 20 сек)

**9.** **Конкурс самый меткий** (участвует один человек от каждой команды, выполняет метание теннисного мяча 5 попыток в цель 60х60см с расстояния 6 м, можно использовать прямоугольник, нарисованный на баскетбольном щите)

**10.** **Эстафета «Лабиринт»** (участник пробегает через 3 обруча, которые держат в линию сбоку от себя по два помощника перед каждой командой, оббегает стойку и возвращается опять проходя через обручи, после прихода последнего участника, вся команда берётся за руки и выполняет то же задание всей командой, побеждает команда закончившая эстафету первой с наименьшим количеством ошибок)

**11.** **Эстафета «Шахматы»** (перед каждой командой на уровне стойки на полу лежит шахматная доска и коробка с фигурами. Направляющий добегает до доски берёт **одну** фигуру или пешку и ставит на доску, желательно на своё место, при начальной расстановке, знатоки, знающие правильное расположение фигур на доске во время своего этапа, поставив фигуру исправляют ошибки товарищей. Побеждает команда, которая быстрее всех, правильно выставит все фигуры на доску. Вариант – выставляют не все, а только белые или чёрные фигуры)

**12.** **Эстафета «Футбол»** (первый выполняет ведение футбольного мяча по восьмёрке обводя две стойки (на расстоянии 3м), в обратном направлении от второй стойки делает передачу в свою колонну)

**13.** **Переноска трех мячей** (Направляющий переносит один баскетбольный, футбольный, волейбольный мячи любым способом, затем передаёт их следующему, в случае падения мячей, собирает их и с того же места продолжает движение, можно разрешить помощь одного участника для укладки упавших мячей)

**14.** **Конкурс самый сильный** (участвует 3 человека от каждой команды, первый– жим гантели 6 кг, второй-сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, третий– подтягивание. Каждое упражнение выполняют сразу 3 участника (один из каждой команды) в течении 30 сек., затем результаты участников каждой команды складываются и определяется общее место в конкурсе)

**15. Переправа воздушного шара лбами в парах.** Шар воздушный не послушный, крепко лбами его держите и до финиша несите.

**16**. **«Перетягивание каната»** (Каждая команда вместе со своими болельщиками перетягивает команду соперников вместе с болельщиками. Команды соревнуются по круговой системе)

**17.Ведущий:**

Если хочешь быть здоровым**,**  
Обойтись без докторов —  
Закаляйся, умывайся,  
Спортом разным занимайся

**18.Ведущий:**

Итак, наш праздник завершен,   
А в жюри итог не подведен.   
Не ошибиться им желаем,   
А мы немного поиграем!

**19.Загадки для команд:**   
1.       Назовите сказку, в которой рассказывается о многодетной семье, где семь детей не слушались маму и попали в беду. (Волк и семеро козлят.)       Назовите сказку, в которой мама-королева помогла своему сыну найти самую настоящую невесту при помощи горошины. (Принцесса на горошине.)  
3.       Как называется сказка, в которой девочка пошла проведать больную бабушку, но по пути разговаривала с незнакомцем и из-за этого попала в беду? Красная шапочка.)   
4.       Как называется сказка, в которой благодаря дружной работе всей семьи удалось убрать большой урожай? (Репка.)

**20.Загадки для команд:**

Меня хлопали лопатой,   
Меня сделали горбатой.   
Меня били, колотили,   
Ледяной водой облили,   
А потом с меня, крутой,   
Все скатилися гурьбой.  **(Горка)**

Ног от радости не чуя,   
С горки снежной вниз лечу я!   
Стал мне спорт родней и ближе.   
Кто помог мне в этом **(Лыжи)**

 На рояль я не похожа,   
Но педаль имею тоже.   
Кто не трус и не трусиха,   
Прокачу того я лихо.   
У меня мотора нет.   
Как зовусь? **(Велосипед)**

Взял дубовых два бруска,   
Два железных полозка.   
На бруски набил я планки.   
Дайте снег! Готовы...  **(Санки)**

**Ведущий**

Спасибо всем участникам игры.

Предлагаем судьям подвести итоги, назвать победителей.

**21. Награждение** (награждает один из членов жюри)

**22.** **Подведение итогов соревнований.**

**Протокол соревнований.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программы** | **1 команда**  **«Смелые»** | **2 команда**  **«Быстрые»** |
| 1 | Приветствие |  |  |
| 2 | Разминка |  |  |
| 3 | Бег с эстафетной палочкой |  |  |
| 4 | Бег в обруче |  |  |
| 5 | Переноска трёх мячей |  |  |
| 6 | Эстафета с проползанием и лазанием |  |  |
| 7 | Конкурс самый сильный |  |  |
| 8 | Конкурс самый меткий |  |  |
| 9 | Эстафета «Лабиринт» |  |  |
| 10 | Эстафета «Шахматы» |  |  |
| 11 | Эстафета «Футбол» |  |  |
| 12 | Переноска трёх мячей |  |  |
| 13 | Конкурс самый сильный |  |  |
| 14 | Переправа воздушного шара лбами в парах |  |  |
| 15 | Перетягивание каната |  |  |
|  | Итого |  |  |