Программа

Спортивного праздника

«Веселые старты»

Для 3 – 4 классов

Разработка преподавателя

Физической культуры и педагога дополнительного образования

МКОУ СОШ №10 г. Бирюсинска

Тайшетского района

Соболевой Натальи Ивановны

2013 год

Цель: Формирование у учащихся интереса к урокам физической культуры

Задачи:

1 Закрепление полученных в школе на уроках физкультуры умений

2 Выработка физических качеств

3 Способствовать всестороннему физическому развитию учащихся

4 Способствовать формированию у учащихся здорово образа жизни

Оборудование: Мячи баскетбольные или футбольные, теннисные мячи, надувные шары, скалки, клюшки или палки, мешки для бега, ложка, канат

Домашнее задание: Каждый класс готовит команду в составе 12 мальчиков и 12 девочек. Участники имеют единую спортивную форму, эмблему и нагрудной номер с 1 по 24

Пояснительная записка: Согласно положению о соревнованиях в игре принимаю участие дети, допущенные врачом

Ход игры

Звучит марш. Команды под его звуки входят в спортивный зал и строятся для парада. Капитаны рапортуют руководителей о готовности своих команд к игре. С приветствием к командам обращается преподаватель физической культуры школы. Он желает ребятам хорошего настроения и удачных стартов. Напоминает правила проведения спортивных соревнований и рассказывает о том, как будет проводиться игра, кто и как будет судить команды

1 этап Смотр спортивного строя

Очередность смотра определяется согласно жеребьевке. Команды в полном составе, построившись в колону по 2, под марш проходят строевым шагом по площадке. Первым идет капитан, он несет эмблему команды. Оценивается строевой шаг, синхронность, выправка и равнение

2 этап Соревнование на лучшее выполнение вольных упражнений

Специально для «Веселых стартов» команды разучивают комплексы вольных упражнений типа зарядки. В них входят 8 общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Каждое упражнение повторяется 2 раза. Конечное положение первого упражнения является исходным для второго и т. д таким образом, весь комплекс выполняется слитно без остановки, заканчивается прыжками с переходом на ходьбу на месте

3 эта Конкурс капитанов

Какие бывают разновидности хоккея?

Кого называют летающим лыжником?

В какой игре пользуется самый легкий мяч?

4 этап Гонка мячей в шеренгах (волейбольный или баскетбольный)

5 этап Посадка овощей

Эстафета с раскладыванием и собирание овощей

6 эта Баскетбол

2 участника команды поочередно ударами по надувному шару продвигаются к финишу (расстояние 5 – 20 метров) и возвращаются обратно, передавая шар второй паре и т. д

7 этап Конкурс метателей мячей

8 этап Переправа

9 этап Перетягивание каната

10 этап Комбинированная эстафета

Прыжки через скакалку (дев), (мальч)

Ведение теннисного мяча (дев), (мальч)

Прыжки в мешках (дев), (мальч)

Ведение мяча/ баскебол/ (дев), (мальч)

Бег с картошкой (дев), (мальч)

Заключительный этап (дев), (мальч)

Сразу после окончания соревнований подводятся общие итоги и объявляются победители. Команды, занявшие первое, второе и третье места, награждаются грамотами. Команда, занявшая первое место, совершает круг почета род аплодисменты присутствующих