Государственное бюджетное образовательное учреждение

среднего профессионального образования

«Бутурлинский сельскохозяйственный техникум»

Методическая разработка

*Веселые старты*

Выполнил: преподаватель

Куличенков Алексей Валерьевич

Бутурлино, 2014

**Введение**

Одним из внеклассных мероприятий, проводимых в учебных заведениях, являются «Веселые старты». Ценность этих соревнований заключается в том, что они не требуют от участников длительной спе­циальной подготовки, могут проводиться в любое время года в спортивном зале, на улице, в бассейне, на стадионе. Участвовать в них могут дети разного возраста. В зависимости от цели и задач эти соревнования могут способствовать развитию у участников двига­тельных качеств, формированию таких положитель­ных черт характера, как воля, уверенность в своих силах, здоровый азарт и спортивная злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, под­чинение своих интересов интересам команды. По­добные соревнования могут служить и прекрасным средством отбора в спорте.

**Цели:** формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья студентов и преподавателей, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры. Организация в образовательных учреждениях занятий физической культуры во внеурочное время, определение и контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся, создание условий для объективной самооценки и самосовершенствования, создания позитивного настроения.

Исходя из поставленной цели, выдвигаю следующие **задачи:**
1. Укрепление здоровья.
2. Дружеские взаимоотношения друг с другом .
3. Формирование жизненно — важных прикладных умений и навыков.
4. Совершенствование двигательных навыков во время проведения состязаний .
5. Выявление сильнейших.

Эстафеты «Веселые старты» не требуют специального оборудования и легко выполнимы всеми участниками.

История мировой педагогики довольно занимательно свидетельствуют о том, что студентам всех времен и народов гораздо больше нравилось играть, чем заставлять себя активно и настойчиво учиться.

Как играющие дети бывают счастливы, изобретательны, неутомимы, как увлекаясь игрой они отдаются ей всей душой!

Развивающие задачи во время подвижных игр — эстафет развивается мышление, качество быстроты, ловкости, подвижности, силы и т.д.

Развитие оздоровительных и воспитательных задач как работоспособность всего организма ЗОЖ - не курить, не пить, укреплять здоровье.

**Воспитательная задача** - воспитывает силу воли, уважение друг к другу, мужество, решительность. Для развития быстроты подбираю игры, требующие мгновенных, ответных реакций на зрительные, звуковые, тактильные сигналы, упражнения с внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости используются игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнеров, физической сноровки и тактической изворотливости, умения своевременно и эффективно использовать те редкие благоприятные ситуации, которые неожиданно и непредсказуемо складываются в условиях бескомпромиссного психофизического соперничества.

Для развития выносливости применяются игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами двигательных операций или с продолжительностью, обусловленной правилами игры.

Состязания «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ» - воспитывают инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.

**ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ**

**Музыка «Моя Россия»**

**Фанфары**

**Ведущий 1:**

На спортивную площадку

Приглашаем дети вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

**ГИМН**

**Ведущий 2:**

Помериться силой,

Побегать, попрыгать

Зовём на площадку друзей.

Весёлые старты вас ждут

На площадке,

Спешите сюда поскорей.

**Ведущий 1:**

 Здравствуйте, дорогие студенты, преподаватели и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Встречайте команды!!!

**Музыка «Герои спорта»**

 (выход команд)

**Ведущий 2:**

Пусть жюри весь ход сраженья

 Без промашки проследит.

 Кто окажется дружнее,

 Тот в бою и победит.

 **Представление  судей**

**Ведущий 1:**

На любимом стадионе

Все рекорды мы побьем

И на смену чемпионам

Очень скоро мы придем!

**Ведущий 2:**

Стать чемпионом, все мы знаем,

Задача сложная для всех!

Соревноваться начинаем -

И твердо верим в наш успех!

**Ведущий 1:**

Словно море трибуны шумят

Нынче будет нелегким сраженье

Поболеем за смелых ребят

За спортивный задор и уменье!

**Ведущий 2:**

Мы начинаем соревнования. В каждой эстафете за победу команда получает – 1балл. Победитель соревнований определяется по наибольшему количеству набранных очков. В случае равенства очков победитель определяется по дополнительному конкурсу  «Перетягивание каната».

**Эстафеты:**

**1 эстафета Челночный бег**

Первый участник добегает до первой линии берет 2 кубика. Бежит до следующей линии, оставляет 1 кубик, бежит до второй линии оставляет 2 кубик, возвращается обратно. Второй участник берет последний кубик, затем второй. И оставляет их на линии.

**Ведущий 1:**

Чтобы прыгать научиться

 Нам скакалка пригодится

 Будем прыгать высоко

 Как кузнечики – легко.

**Ведущий 2:**

**2 эстафета Бег  со скакалкой**

***Инвентарь: скакалки***

Первый участник прыгает на скакалке до конца зала и возвращается, передает скакалку следующему участнику команды.

**Ведущий 1:**

**3 эстафета «Кенгуру”**

 ***Инвентарь: мячи***

Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

Для занятий, как известно,

 Обруч нам необходим.

 И красиво, и полезно

 Упражненье делать с ним.

**Ведущий 2:**

**4 эстафета**

***Инвентарь: обручи***

4 обруча разложены один за другим. Бегут к обручам, берут его двумя руками, поднимают над головой и пролезают через него. Обруч кладут на место и бегут к следующему обручу. Обратно возвращаются бегом по прямой.

**Ведущий 1:**

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

**Ведущий 2:**

**5 эстафета “Самый меткий”**

***Инвентарь: обручи, мячи***

Капитаны команд стоят на расстоянии от своих команд, лицом к ним, в руках у каждого корзина. Игроки по очереди пытаются попасть в нее мячом.

**Ведущий 1:**

**6 эстафета** **«Эстафета с волейбольным мячом»**

***Инвентарь: мячи***

Ведение мяча до ориентира, обратно бегом мяч в руках. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

**Ведущий 2:**

**7 эстафета «Эстафета с обручами»**

Реквизит  2 обруча

 Каждый игрок должен прокатить обруч до линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

**Ведущий 2:**

Чтоб проворным стать атлетом

Вам, напоследок – эстафета!!!

 Будем бегать быстро, дружно

 Победить вам очень нужно!

**Ведущий 1:**

**8 эстафета** «**Эстафетная палочка»**

***Инвентарь: эстафетные палочки.***

Каждый участник бежит до ориентира и обратно,  передавая эстафетную палочку.

**Подведение итогов соревнований**

**Награждение**

**Музыка «Мы чемпионы»**

**Ведущий:**Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие студенты, преподаватели, вы сегодня отлично соревновались, а ваши болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, предавало вам сил.

**Ведущий 2:**

Всем спасибо за вниманье

За задор и громкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех!

Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

**Гимн олимпиады**

**Заключение**

Методическая разработка предназначена для использования во внеурочное время, среди студентов и преподавателей.

Большую роль в «Веселых стартах» играет музыкальное сопровождение. К музыке нельзя относиться легкомысленно.

Первая песня, под которую дети войдут в зал, должна быть энергичной, веселой и знакомой участникам, чтобы они могли чувствовать себя комфортно.

Последующие песни должны иметь отношение к эстафете: или названием, или содержанием. Хорошо, если песни будут ритмичными – под них приятнее бегать, прыгать, они пробуждают бодрость, энергию. Желательно использовать песни на русском языке: они не отвлекают и не сбивают студентов, в отличие от песен на иностранном языке, в которых участники пытаются узнать и разобрать незнакомые слова.

**Использованная литература:**

1)Журнал «Физическая культура в школе» март 2002г.
2)Колодницкий Г.А. Методическое пособие «Физкультурно — оздоровительная работа в школе»
3) Б.И. Мишин «Настольная книга учителя физической культуры» 2010г.