

VII Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
февраль - апрель 2016 г.

Семенова Людмила Александровна

*Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Мензелинский педагогический колледж имени Мусы Джалиля» Республика
Татарстан, г. Мензелинск*

«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

Цель: популяризация здорового образа жизни среди студентов, педагогов, привлечение их к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:

- способствовать сплочению педагогов и студентов через совместное участие в спортивных соревнованиях;
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечить участникам эмоциональное самовыражение, самораскрытие, самопознание.

Оформление:

Плакаты:

- “Приветствуем участников соревнования “Весёлые старты!”;
- “Всем желаем победить и здоровье укрепить!”;
- “У кого есть здоровье – у того есть надежда. У кого есть надежда – у того есть всё!»

Инвентарь: обручи, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, гимнастические палки, ласты, очки для плавания, поворотные стойки.



Ход соревнований:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие педагоги, студенты и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”!

Ведущий: И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Итак, дорогие гости, рассаживайтесь поудобней, так как скоро появятся наши участники соревнований – наши главные действующие лица, которые просто рвутся в бой.

Встречайте: *(под спортивный марш в зал заходят команды)*

У нас сегодня – праздник спорта, и для праздника у нас есть всё - хорошее настроение и уважаемое жюри (в составе ...).

Ведущий: Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

1 эстафета

“Разминка» (обруч+ набивные мячи)

Добежать до противоположной стороны зала, пролезть в обруч и бегом вернуться обратно, огибая набивные мячи.

2 эстафета

“Скакалка» (скакалка)

Добраться до противоположной стороны зала на двух ногах через скакалку, обратно возвратиться бегом через скакалку.

3 эстафета

“Обруч» (обруч)



По свистку каждый из членов команды поочередно должен дойти до противоположной стороны, крутя на талии обруч. Обратно надо бежать к своей команде, перепрыгивая через него.

4 эстафета

“Удержи мяч” (гимнастические палки + мяч)

Участник берет две гимнастические палки, кладут на него большой мяч. По сигналу стартуют, обегают стойку, возвращаются на линию старта и передает гимнастические палки следующему.

5 эстафета

“Кольце брос” (стойка+ обруч)

Команда выстраивается в колонну перед стартовой линией. Первый стартует до линии броска, кидает обруч, стараясь накинуть обруч на стойку, возвращается назад, передает эстафету следующему хлопком по руке.

6 эстафета

“Футбольный баскетбол” (баскетбольный мяч+ футбольный мяч)

Первый стартует, с ведением баскетбольного мяча левой рукой, в правой футбольный мяч, возвращаясь обратно ведет футбольный мяч ногой, а баскетбольный мяч в руках и передает эстафету следующему.

7 эстафета

“Каракатица”

Нужно на скорость пробежать определенную дистанцию. При этом два игрока становятся спиной к спине, а так же берутся за руки. Такой парой они должны пробежать дорогу туда и обратно. Запрещается поднимать и нести на спине второго партнера или падать - в таких случаях они выбывают.

8 эстафета

“Плавание” (ласты + очки для плавания)



У направляющего каждой команды на ноги одеты ласты, на глаза – очки для плавания. Надо преодолеть дистанцию и передать атрибуты для плавания следующему участнику.

9 эстафета

“Паровоз”

Первый участник бежит, обегает стойку и направляется к команде. Он пробегает мимо своей колонны, огибает ее сзади и снова бежит к стойкам с членом команды, взявшись за руки, и теперь уже вдвоем игроки оббегают препятствие и т.д. Эстафета заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует, то есть последний игрок пересечет линию старта.

Ведущий: Слово для подведения итогов и награждения предоставляется жюри. *(Награждение)*

Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Всем спасибо за участие!

