

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тиличикская средняя школа»**

**Спортивное мероприятие «Движение – жизнь»
Весёлые старты для детей школьного возраста.**

Место проведения: спортзал

Дата проведения: _____

Время проведения: 45 минут

Участники праздника: школьники среднего школьного возраста

Инвентарь: , обручи, гимнастическая скамейка, баскетбольные и волейбольные мячи, хозяйственные мешки, стойки, скакалки, футбольные мячи, секундомер, канат, свисток.

Цель и задачи:

- пропаганда и популяризация спорта и здорового образа жизни;
- военно-патриотическое воспитание;
- привлечение школьников к физической культуре, как наиболее эффективной и доступной форме спорта;
- выявление сильнейших участников;
- закрепить полученные знания, умения и навыки в соревновательной деятельности;
- сплотить школьников в единый коллектив, объединив всех ее участников общей творческой деятельностью.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня на спортивной площадке! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”!

Наша спортивная площадка превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Группа поддержки команд в руках держат плакаты с логотипами команд.

Теперь пришло время познакомиться с участниками спортивного праздника. В соревнованиях участвуют 4 команд по 7 человек:

команда №1 _____

команда №2 _____

команда №3 _____

команда №4 _____

Представление команд (название, девиз, визитка).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

А сейчас напутственные слова участникам соревнований скажет - директор школы.

Ведущий:

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чём секрет –

Всем друзьям – физкульт-привет!

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен,

Проживёшь 100 лет –

Вот и весь секрет!

Мы праздник мира, дружбы открываем.

Спортивный праздник закипит сейчас!

Мы спортом дух и тело развиваем,

Он наполнит силой каждого из вас!

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

Спортивная программа:

В программу “веселых стартов” включены эстафеты с применением спортивного инвентаря.

1. «Посадка картофеля»

Цель игры: развитие быстроты, силовой выносливости.

Команды по пять-восемь человек. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;

- игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать;

- подбегать к команде надо с левой стороны.

2. «Преодолей забор»

Цель игры: развитие быстроты, выносливости, ловкости.

Помощники держат в руках гимнастические обручи на высоте 40 сантиметров от земли всего их (3 обруча), задача участников добежать до обруча и пролезть в него это и будет считаться преодолением забора, добежав до финишной линии эстафету, передать следующему.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу первыми;
- обруч руками не опускать;
- эстафету передавать касанием рукой плеча.

3. «Туристы»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости.

Эстафета представлена полосой препятствий: игрок выполняет бег, по сигналу добежая до первого обруча, садится и переворачивает его, также до следующего, гимнастическую скамейку преодолевает лежа на животе с помощью рук. Назад возвращается бегом и передает эстафету следующему участнику своей команды.

Музыкальная пауза (дополнительный бал получает та команда, в которой танцует все участники соревнований). Звучит музыка.

4. «Точно попади»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости и точности.

Эстафета с баскетбольными мячами. Гимнастические обручи лежат на расстоянии 3 метров на земле. Участники конкурса ведут баскетбольный мяч, доводя его до линии выполняют бросок и стараются попасть в гимнастический обруч. Учитывается как время, так и точность броска.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;
- после броска мяча, если мяч не попал или попал в обруч, его следует поднять и принести второму стоящему в колонне.

5. «Преодолей полосу препятствий»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, силы.

За пределами площадки на газоне (траве) устанавливается полоса препятствий из использованных шин: три шины ставятся вертикально (тоннелем); 4 - 5 шин составляются вместе ребром по ходу трассы; одна шина лежит.

Участники по очереди друг за другом пробегают от стартовой черты до первого препятствия, проползают сквозь него. Затем добегают до второго, впрыгивают на шины, пробегают по их гребню до конца, прыгают. Наконец пробегают или перепрыгивают с одного края обода шины на другой (третье препятствие) и, соскочив с шины, добегают до линии финиша.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;
- участники по очереди бегут друг за другом;
- упав с этого места продолжаете эстафету.

6. «Бег в мешках»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, прыгучести.

На линии старта около команд лежат хозяйственные мешки, капитаны становятся ногами в мешок, а руками придерживают его края. По сигналу судьи участники начинают выполнять прыжки в мешках до линии финиша пересекая линию, снимаю мешки с ног берут их в руку и бегом возвращаются к линии старта передают эстафету следующему участнику.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;
- выполнять прыжки на двух ногах;
- следить, чтоб мешок не слез с ног.

Музыкальная пауза (дополнительный бал получает та команда, которая хором, дружно поет песню). Звучит музыка.

Слово жюри, подведение итогов за конкурсы.

7. «Бег на облаках»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости.

Эстафета с воздушными шарами. Поставьте участников в колонну, и привяжите к правой и левой ноге каждого участника по два надутых шара (4 шарика на человека). По команде первые участники отправляются в путь – их задача добежать до линии финиша окончания дистанции и вернуться назад, передав эстафету следующему участнику своей команды. Каждый лопнувший шар приносит команде одно штрафное очко.

8. «Путешествие»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости.

Цветным мелом на асфальте рисуется несколько пересекающихся, переплетающихся "тропинок" разного цвета для каждой команды отдельно.

Участники стоят в колонне с завязанными глазами, первый – капитан по сигналу судьи снимает повязку и начинает выбирать свою "тропинку", стараются как можно быстрее дойти, добраться до конца пути. Кто первым окажется у цели – победитель, участник возвращается обратно и передает эстафету следующему касанием руки плеча, тот снимает повязку и ищет дорожку как первый участник.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;
- подсматривать и снимать повязку раньше времени – запрещено;
- подсказывать участникам своей команды – нельзя (штрафной балл);
- учитывается общее (суммарное) время команды.

9. «Конкурс капитанов»

- скакалка, прыжки за указанное время (30 секунд) наибольшее количество раз;
- набивание футбольного мяча (30 секунд) количество раз.

Сумма выполненных раз суммируется бал присуждается тому капитану, команде который набрал больше всего.

10. «Лунный мяч»

Цель игры: развивает координацию, быструю реакцию и общительность.

Для игры используйте хорошо надутый волейбольный мяч. Задача команды - продержать мяч в воздухе как можно дольше (разумеется, ударяя по нему), не дать ему упасть на землю. Побеждает команда, которая продержит мяч в воздухе дольше.

Слово жюри, подведение итогов за конкурсы.

11. «Прыжок за прыжком»

Цель игры: развивает координацию, реакцию, быстроту.

Участники выполняют прыжки на определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч. Если мяч падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;
- команда, показавшая общее лучшее время получает балл.

12. «Канатоходец»

Цель игры: развивает координацию.

Каждый участник эстафеты должен пройти по лежащему на земле канату. Нельзя заступать с него на землю. Для равновесия можно пользоваться руками. Первый игрок, пройдя этап, передает эстафету следующему игроку.

Пока жюри готовится огласить окончательные итоги, звучит музыка (все дружно поднимают руки вверх и танцуют).

Подведение итогов. Награждение команд.

Команды награждаются грамотами за I, II и III места и сладкими призами.

Ведущий: Вот и закончился наш спортивный праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Ещё раз поздравляем всех с этим спортивным праздником! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!