Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа посёлка Первое Мая

Конаковского района Тверской области

**Методическая разработка внеклассного спортивного мероприятия «Веселые старты» с учащимися 3-4 классов**

**Форма проведения:** спортивная эстафета

**Разработал:** Спирин В.Г.

учитель физической культуры

МБОУ СОШ пос. Первое Мая

Конаковского района

Тверской области

2018 г

Март ,апрель – замечательная пора для всевозможных школьных спортивно – оздоровительных мероприятий. Учебный год выходит на финишную прямую, накопленное в зимний сезон утомление негативно сказывается на здоровье и психическом состоянии учащихся разного возраста. Дети становятся раздражительными, снижается интерес к учебной деятельности. Именно в этот период лучше всего проводить различные спортакиады, дни здоровья и спорта.

Чтобы мероприятие стало радостным и важным событием для школьников, руководителю необходимо заранее разработать программу с учетом возрастных особенностей детей, подготовить места проведения соревнований, продумать организацию.

Если в школе проводится день здоровья, то желательно участие не только учащихся , но и преподавателей.

Закончить соревнования можно традиционным перетягиванием каната, которое так нравится ребятам.

**Спортивная эстафета «Веселые старты»**

***Цели:***

- популяризация физической культуры и спорта в школе;

- закрепление практических знаний и умений, полученных на уроках физической культуры

***Задачи:***

- воспитание спортивного интереса к самостоятельным и активным занятиям физической культурой и спортом;

- развитие гибкости, ловкости, прыгучести, выносливости и других физических качеств.

***Участники:*** учащиеся 3 – 4 классов, поделенные на команды в зависимости от накопляемости классов)

***Место проведения:*** спортзал школы или школьная спортивная площадка.

***Судейская бригада***: помощь учителю в проведении «Веселых стартов» оказывают освобожденные учащиеся или члены школьного спортивного клуба ,,Факел,,

**Этапы проведения эстафеты «Веселые старты»**

1. ***Определение победителей в соревнованиях «Веселые старты»***

1)Места в каждой эстафете распределяются по наименьшему времени, показанному командами.

2)Победитель в соревнованиях «Веселые старты» определяется по наименьшей сумме мест, занятых командами в эстафетах.

3)При равной сумме мест, занятых двумя командами или более в ходе соревнований, места определяются:

- по количеству первых мест, занятых командами;

- по количеству вторых мест, занятых командами;

**Комплекс эстафет подвижных игр**

**для финала победителей 3 – 4 классов**

**И.п.: в колонну по одному, впереди капитан**.

Оборудование: два поворотных флажка – один вдали (20 м), второй на стартовой линии; эстафетная палочка.

Задача: «челночный» бег 4 на 20 м. Обежать вокруг поворотных флажков. «Очко» получает самая быстрая команда.

**2)Кегельбан**

И.п.: то же (см п.1)

Оборудование: ворота шириной 1 м, столбики – кегли, расстояние от старта до ворот 10 м, 3 волейбольных мяча.

Задача: закатить «чисто» большее количество мячей в ворота. Каждый – три мяча поочередно. Начало по жребию. Выигрывает команда, закатившая больше мячей.

**3)Бег по «кочкам» через «болото»**

И.п.: то же (см п.1)

Оборудование: от старта 15 «кочек» (дощечки 15 на 15 см), расположенных по прямой с отклонениями от линии на 20-25 см на расстоянии 80 – 100 см друг от друга

Задача: пройти по «кочкам» через «болото», не замочив ноги. Обежать флажок и так же вернуться.

**4)Баскетбол**

У капитана мяч, любой способ ведения до баскетбольного щита, бросок в корзину (попал – не попал), ведение и передача мяча (эстафета) по воздуху с 2-3 шагов.

Штраф: за двойное ведение, промах, передачу эстафеты.

«Очко» получает команда с меньшим количеством штрафов.

**50)Гимнасты**

И.п.: то же (см п.1)

Оборудование: гимнастическая скамейка, мат, «козел», маты в длину, обруч

Задача: лечь животом на скамейку, подтягиваясь руками, доползти до конца; кувырок вперед; разбег на опорный прыжок «в упор присев»; соскок в глубину; выполнить 10 вращений обручем на поясе; обежать вокруг флажка, кувырок назад; подлезть под «козла»; пробежать по скамейке; передать эстафету.

Штраф за технику выполнения – опорный прыжок, кувырок, обруч.

«Очко» получает команда с меньшим количеством штрафов.

**6)Форварды (футбол)**

И.п.: то же (см п.1)

Оборудование: переносные ворота для ручного мяча, три волейбольных мяча.

Задача: из трех ударов любым способом по мячу забить наибольшее кол – во голов. Мальчики бьют с 8 м, девочки с 6 м.

Вначале пробивает одна команда, затем другая. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

**7)Переправа**

И.п.: то же (см п.1)

Оборудование: металлический обруч (лодка).

Задача: капитан на «веслах», «лодка» - обруч, «садиться» можно только двоим, переправить быстрее свою команду на другой «берег» (10 м).

«Очко» получает команда, быстрее переправившая на другой берег.

**8)Мяч капитану**

И.п.: стоя в затылок друг к другу

Оборудование: один теннисный мяч, два флажка на стойках

Задача: мяч у капитана, он перед командой у первого флажка (3 м). По команде «Начали!» капитан бросает мяч первому игроку, тот ловит и бросает мяч капитану, сам приседает на месте. И так со всей командой. Когда последний игрок присел, а капитан поймал мяч, игра заканчивается.

«Очко» получает команда, раньше выполнившая задание.

**9) Комбинированная эстафета**

И.п.: в колонну по одному

Оборудование: гимнастическая скамейка, мат, барьеры 0,5 м, мячик, ловушка – вертикальная мишень, обруч, футбольный мяч, переносные ворота для ручного мяча.

Задача: по команде «Марш!» игрок бежит к скамейке, ложится на живот и, подтягиваясь руками, ползет до конца скамейки, кувырок вперед из положения «присев», с разбегу перепрыгивает «барьер», кувырок назад из положения «упор присев», бросок мячом в цель – ловушку(5 м), вращение обруча 10 раз, удар ногой по мячику в ворота (5 м), обежать ворота, положить мячик на место( для следующего игрока), положить на место мячик, подлезть под барьер, выполнить переворот в сторону, пробежать по скамейке, передать эстафету следующему (ладонь в ладонь).

Штрафы: не дополз, кувырки, переворот, промахи.

«Очко» получает команда с меньшим количеством штрафов.

***Соревнование закончено. Судьи подводят итоги, объявляют результаты.***