

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верхне - Моховичская основная школа
Демидовского района Смоленской области

Веселые старты

д. Верхние Моховичи
февраль, 2016

Цель:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
- Привлечение их к систематическим занятиям подвижными играми;
- Пропаганда спорта, как альтернативы негативным привычкам.

Инвентарь: 2 волейбольных мяча, 2 баскетбольных мяча, 6 маленьких мячей, 2 скакалки, 8 обручей, 2 скамейки.

Место проведения: спортивный зал МБОУ Верхне – Моховичской ОШ
Демидовского района Смоленской области

Ход мероприятия:

Ведущий: Добрый день уважаемые гости и участники спортивного праздника. Сегодня здесь, на этой гостеприимной спортивной площадке собрались сборные команды учеников нашей школы, а также многочисленные болельщики команд. А собрались мы здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Мы сегодня не будем ставить рекорды, определять чемпионов и выбирать самых сильных и самых ловких. Наша цель другая. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом. Самое главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит с этого дня разные команды в один дружный и сплоченный коллектив. Я призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю вам успеха. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

Ведущий: А сейчас мы познакомимся с главными действующими лицами наших «Веселых стартов».

1. Посмотрите-ка, у нас
Здесь собрался целый класс
2. Все хотят соревноваться
Пошутить и посмеяться,
Силу ловкость показать
И сноровку доказать.
3. С нами здесь еще учительницы-
Наши классные руководительницы
Спокойно беспокоятся
Обо всех заботятся
Подскажут и помогут.
4. Чтобы провести соревнование
Вам нужен опытный судья
Такое видно уж призвание-

Судьей, конечно, буду я!
И еще хочу добавить
И арбитров вам представить:

Мы попросили их принять участие в нашем празднике в качестве главных спортивных судей и приглашаем их занять место за судейским столиком. А сейчас капитаны зачитают торжественную клятву от имени участников соревнований. (Капитаны читают клятву и встают в строй)

Торжественная клятва

От имени всех участников соревнований торжественно клянемся:

- ❖ Участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят и, уважая заведомо слабого соперника;
- ❖ Клянемся бежать только в указанном судьей направлении - шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству;
- ❖ Клянемся передвигаться только на тех конечностях, которые разрешают правила;
- ❖ Клянемся соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить;
- ❖ Клянемся не прыгать в ширину, не нырять в глубину;
- ❖ Клянемся использовать спортивный инвентарь строго по назначению - гири более 16 кг в соперников не бросать;
- ❖ Клянемся подножки сопернику не подставлять, упавших не добивать, утопающих не спасать;
- ❖ Клянемся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не кидать;
- ❖ Клянемся на поворотах резко не тормозить и вовремя включать стоп- сигнал;
- ❖ Клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды;
- ❖ Клянемся не подражаться из - за первого приза, но победить любой ценой!

Судья: Объявляю товарищескую встречу между командами учеников открытой. Соревнования пройдут по нескольким видам. Напоминаю, что за победу в каждом виде команда - победительница получает 2 очка, проигравшая команда не получает очков, в случае ничейного исхода, если таковой будет, команды получают по 1 очку.

Объявляю:

1. Разминка.

Перед любым соревнованием нужно как следует провести разминку, подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как полагается у серьезных спортсменов. Сейчас команды одновременно будут проводить разминку под руководством своих капитанов, а мы посмотрим, насколько качественно, эффективно, весело и опять- таки дружно и согласованно команды подготовят себя к дальнейшим стартам.

Подвести результаты разминки.

Ведущий:

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться

ЭСТАФЕТЫ:

1. «Кривоножки»

Мяч между ног. Добежать до отметки и обратно (можно придерживать мяч руками).

2. «Собери урожай»

В конце зала лежит обруч. Первый участник держит 3 мяча, бежит до обруча, на противоположной стороне зала. Оставляет мячи и возвращается. Второй бежит, забирает мячи и т. д.

Ведущий: Чтобы команда победила, ее участники должны быть очень дружными, уметь выполнять упражнения вместе сообща.

3. “Теремок”

Эстафету начинает первый участник, он двигается к финишу, где лежит обруч-теремок. Добежав, продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником – “лягушкой”. Теперь они бегут к теремку вдвоем, взявшись за руки, и вдвоем пролезают в обруч. Затем, то же с другими участниками. Важно рук не разрывать! Когда их окажется 8 (это “медведь”), семеро надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. “Медведь” берет обруч рукой и тянет вместе с участниками к старту.

Жюри подводит итоги эстафеты.

4. “Прыжки в длину”

Первый участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. Проводим черту по носкам обуви прыгающего. Следующий участник, не заступая черты, тоже совершает прыжок в длину. Таким образом, вся команда совершает один коллективный прыжок.

Самый длинный командный прыжок – победный.

5. “Полоса препятствий”

Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Участники бегут до стула, на котором лежит математическое задание для каждого участника. Решают по 1 примеру и бегом возвращаются.

6. “Попади в цель”

Участники ведут мяч к баскетбольной корзине и забрасывают его.

Жюри оценивает число заброшенных мячей.

7. «Золотая лихорадка». Приглашаю вас принять участие в игре «Золотая лихорадка», которую когда-то по телевидению вел Леонид Ярмольник. У меня нет золотой унции, нет даже серебряной унции, но тем не менее сейчас я предлагаю вам ответить на мои вопросы, и та команда, которая даст последний правильный ответ, получит 1 балл. Всего вопросов будет 3.

1 вопрос: Назовите спортивные игры, где в мяч играют руками, но не ногами. (волейбол, баскетбол, гандбол, теннис - корт, настольный теннис, водное поло, бейсбол, лапта, стритбол, регби, американский футбол)

2 вопрос: Назовите все виды спорта, которые проводятся на воде (плавание - все виды, водное поло, прыжки в воду, гребля, парусный спорт, водомоторный спорт, водные лыжи)

3 вопрос: Назовите все виды спорта, в которых используются лыжи (лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл, могул, водные лыжи, роликовые лыжи, горные лыжи)

8. Бег со скакалкой

9. “На одной ноге”

Прыжки до ориентира на одной ноге, после сменяем ногу – на другой ноге бегут до команды, передают эстафету.

10. 4 обруча разложили 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:

Если хочешь быть здоровым,
Обойтись без докторов -
Закаляйся, умывайся,
Спортом разным занимайся

Ведущий:

Итак, наш праздник завершен,
А в жюри итог не подведен.
Не ошибиться им желаем,
А мы немного поиграем!

Загадки для зрителей:

1. Назовите сказку, в которой рассказывается о многодетной семье, где семь детей не слушались маму и попали в беду.
2. Назовите сказку, в которой мама-королева помогла своему сыну найти самую настоящую невесту при помощи горошины.
3. Как называется сказка, в которой девочка пошла, проведать больную бабушку, но по пути разговаривала с незнакомцем и из-за этого попала в беду?
4. Как называется сказка, в которой благодаря дружной работе всей семьи удалось убрать большой урожай?

Ведущий предлагает судьям подвести итоги, назвать победителей.

Награждение (награждает один из членов жюри)

Протокол соревнований.

№	Вид программы	1 команда	2 команда
1	Разминка		
2	Кривоножки		
3	Собери урожай		
4	Теремок		
5	Прыжки в длину		
6	Полоса препятствий		
7	Попади в цель		
8	Золотая лихорадка		
9	Бег со скакалкой		
10	На одной ноге		
11	Обручи		