Методическая разработка внеклассного занятия

«Веселые старты»

Составил: учитель физической культуры

МОУ гимназия с. Малая Пурга

 Хохряков Александр Владимирович

Пояснительная записка

Игровая программа для параллели классов, участвуя в которой, ребята должны понять: чтобы завоевать победу, мало быть просто физически сильным. Необходимо при этом обладать достаточной целеустремленностью, силой воли, быть организованным и собранным, ловким и находчивым, уметь работать в команде.

Разработанное занятие «Веселые старты» является актуальным в наши дни, когда такой термин как «гиподинамия» является одной из главных угроз для подрастающего поколения. Малоподвижный образ жизни связанный с пребыванием на уроках в сидячем положении, выполнением домашнего задания, а также с работой на компьютере в последнее время действительно стал большой угрозой для здоровья школьников. Выполнение физических упражнений в форме эстафет вызывает у учащихся интерес, по той причине, что в эстафетах присутствует элемент соревновательности и игры, а игровой момент чаще всего сопровождается в детском и подростковом возрасте азартом и повышенным интересом. Проведение подобных мероприятий должно явиться одним из стимулов для приобщения учащихся к регулярным самостоятельным и осознанным занятиям физической культурой и спортом. Разработанный методический материал рассчитан для учащихся 8 классов, но вполне может быть использован как для школьников более младшего, так и старшего звена во внеурочной деятельности и во время уроков. **При проведении данного мероприятия применяются здоровьесберегающие и игровые технологии.**

*Тема занятия:* эстафеты в форме веселых стартов*.*

 *Цель:* Приобщение учащихся к занятиям физической культурой для поддержания высокого уровня здоровья, развитие чувства коллективизма.

 *Задачи:*

1. пропаганда здорового образа жизни;
2. развитие интереса к физкультуре и спорту;
3. формирование у учащихся навыков спортивного мастерства;
4. выявить наиболее подготовленный класс.

*Состав участников:*  соревнованиям «Веселые старты» проводятся среди учащихся 8-х классов МОУ гимназия с. Малая Пурга. Состав команды – 5 юношей, 5 девушек, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

*Оснащённость мероприятия:*

а) канат – 1 шт.

б) мячи баскетбольные – 4 шт.

в) мячи футбольные – 4 шт.

г) мячи волейбольные– 4 шт.

д) обручи – 4 шт.

е) гимнастические палки – 4 шт.

ж) поворотные фишки – 4 шт.

з) скамейки – 4 шт.,

и) цветные манишки(сигнальные жилеты) – 4 шт.

к) свисток.

*Состав жюри:*

1. Зайцева С. Н. – заместитель директора по УВР МОУ гимназия с. Малая Пурга.

2. Чекмарева Н. А. - педагог-организатор МОУ гимназия с. Малая Пурга

*Порядок проведения:*

1. Соревнования проводятся в спортивном зале, в котором каждой команде предоставляется одна гимнастическая скамейка и своя беговая дорожка для прохождения эстафет. Участники команд располагаются на скамейках сидя друг за другом вдоль скамеек лицом по направлению движения в 3 метрах от линии старта. Напротив скамейки, в 15 метрах, находится поворотная фишка.
2. Длительность соревнований -  45 минут.
3. Соревнования проводятся в три этапа: 1 этап – эстафеты с мячами;

 2 этап – эстафеты с гимнастическими обручами; 3 этап – перетягивание . каната

1. По сигналу судьи первые участники эстафеты занимают исходное положение за линией старта. По сигналу судьи участники начинают выполнять задание двигаясь к поворотной фишке, обегают ее, обратно двигаются бегом, обегают свою команду, сидящую на скамейке, и передают эстафету следующему участнику.
2. Капитаны команд  должны следить за порядком в своём строю. Последний участник должен одеть цветную манишку для удобства оценивания судьями порядка прохождения эстафет.
3. Жюри после каждых 2-х эстафет сообщают результаты каждой команды.

*Правила начисления очков и определение победителей и призеров:*

1. Эстафета считается правильно выполненной, если она пройдена участниками без ошибок. За каждую ошибку начисляется 1 штрафной балл.
2. За 1 место в каждом задании начисляется 1 балл, 2 место – 2 балла, 3 место – 3 балла, 4 место – 4 балла.
3. Победившей считается та команда, которая набрала наименьшее количество баллов в сумме всех заданий. При равенстве баллов предпочтение дается команде, выигравшей в перетягивании каната. Соответственно определяются и призеры эстафет.

*Инвентарь для соревнований*предоставляется каждой команде в равном количестве с соответствующим заданием.

*Деятельность жюри:*

1. Оценивает дисциплину в командах, за выполненное упражнение ставит команде определенное правилами количество баллов, включая штрафные баллы.
2. Сообщает результаты в течение всех соревнований.
3. Подводит итоги соревнований.
4. Оглашает результаты.

*Деятельность помощников соревнований:*

1. Контролирует ход работы, раздает командам инвентарь.
2. Ориентирует во времени.

*Программа соревнований «Весёлые старты»*

I. Выход, построение команд.

II. Вступительное слово заместителя директора по УВР МОУ гимназия с. Малая Пурга Зайцевой С. Н., главного судьи соревнований - учителя физической культуры Хохрякова А.В.

Здоровье - это одна из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь. При встрече мы спрашиваем друг друга о здоровье, желаем его друг другу. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здраво, т.е. полезно и для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворённо. Жить качественно. Здоровье - главное условие человеческого счастья. Недаром о нём сложено очень много пословиц и поговорок: «Береги платье  с нову , а здоровье смолоду», «Здоровье растеряешь - ничем не наверстаешь», «Болен - лечись, а здоров - берегись». Философ 19 века А. Шопенгауэр говорил, что 9/10 нашего счастья основано на здоровье и при нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него никакие блага не могут доставить удовольствие.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия», а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают так называемые «дурные привычки» и склонности - курение, алкоголь и наркотики, три ступени, которые ведут вниз по нашей лестнице жизни.

На дворе 21 век. Век Интернета и телевидения. Современный человек, находясь в постоянном круговороте событий, предпочитает отдыхать у экранов компьютера или телевизора. Но разве это отдых? Это пустая трата времени, вред здоровью. А жизнь нужно ценить, каждую минуту. «Зачем я живу? С какой целью родился?»- эти вопросы мало трогают современного молодого человека. Отсутствие же целей в жизни и стремления к чему-либо порождают лень. А от безделья человек может склоняться к «дурным привычкам». Каждый должен сохранить в себе человека, ведь пагубные привычки приобретаются в коллективе. Не надо стараться быть похожим на кого-либо, надо иметь собственное мнение, надо думать о последствиях, прежде чем совершать глупые поступки! Каждый человек хочет быть здоровым, крепким и красивым. Его здоровье зависит от его самого. Что предпочитают люди? И все же здоровых людей больше, чем людей, которые имеют вредные привычки.
Правильное и здоровое питание не сможет обеспечить здоровье и красоту нашего тела. На помощь к нам приходит спорт. Ежедневные занятия спортом - вот залог здоровья и красоты. Чтобы спорт доставлял удовольствие, нужно правильно выбрать занятия, и спорт будет приносить здоровье не только телу, но и душе.

III. Представление команд, .

IV. Проведение соревнований «Веселые старты».

V. Подведение итогов

Разминка

Команды под руководством преподавателя выполняют 5 упражнений разминки в беге и в ходьбе.

1 этап соревнований

1.1 "Полька с мячом"

Количество человек: два человека.

Инвентарь: один футбольный мяч.

Два участника стоят лицом друг к другу, руки на поясе, и удерживают на уровне груди футбол – мяч. После свистка судьи начинают движение приставными шагами в сторону поворотной отметки, обогнув которую так же возвращаются обратно. В случае,  если участники выронили мяч, они возвращают его в исходное положение  с места падения мяча и продолжают выполнять задание.

1.2 "Каракатица"

Количество участников: один человек.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Участник принимает исходное положение: упор руками сзади, ногами вперед, баскетбольный мяч лежит на животе. После передачи эстафеты участник начинает движение до поворотной отметки, зайдя за которую встает и бегом возвращается обратно. В случае, если участник выронил мяч, он возвращается в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание. Участник следующего этапа заранее принимает исходное положение у линии старта и начинает выполнять задание после укладки баскетбольного мяча предыдущим участником на его животе.

1.3 "Кенгуру"

Количество участников: один человек.

Инвентарь: один баскетбольный мяч.

Участник, зажав баскетбольный мяч между ног, выполняет прыжки на двух ногах до поворотной отметки, обогнув которую, возвращается обратно бегом, мяч в руках. Участник следующего этапа начинает выполнять задание после того, когда 1-ый обогнув скамейку на которой сидят члены его команды передаст мяч в руки.

2 этап соревнований

2.1 "Синхронность"

Количество участников: два человека.

Инвентарь: гимнастическая палка.

Два участника держатся за гимнастическую палку с двух сторон дальней от края палки рукой. После передачи эстафеты, не отрывая рук от палки, участники начинают движение вперед, выполняя синхронное перешагивание через палку. После перешагивания гимнастическая палка проносится над головами участников и возвращается в исходное положение.

Задание выполняется до поворотной отметки, обойдя которую участники возвращаются обратно. В каждую сторону должно быть выполнено не менее 5-ти синхронных перешагиваний. Эстафетной палочкой является гимнастическая палка.

2.2 "Лягушка – путешественница"

Количество участников: три человека.

Инвентарь: одна гимнастическая палка (деревянная).

Два участника держат на уровне плеч деревянную гимнастическую палку, а третий участник принимает положение "вис присев", касаясь ногами пола. После передачи эстафеты участники бегут до поворотной отметки, обойдя которую также возвращаются обратно. Участнику в висе запрещено сгибать руки. Эстафетной палочкой является гимнастическая палка.

2.3 "Сиамские близнецы"

Количество участников: два человека.

Инвентарь: один гимнастический обруч.

Два участника от команды в обруче, обруч на уровне пояса, бег в парах до стойки и обратно, передача обруча; старт следующей пары из  и.п. в обруче. Побеждает команда финиширующая первой.

3 этап соревнований

3.1 Перетягивание каната. Проводится по круговой системе.

V. Подведение итогов.

**Таблица результатов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Команда |   |   |   |   |   | Тур | Итого |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | Кол-во штраф. баллов | Кол-во баллов |  Место |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Список использованной литературы:**

1. Бароненко В.А. Здоровье и  физическая  культура студента: учеб. пособие.-2-е  изд., перераб .-М. : Альфа- М:ИНФРА-М, 2012. – 336 с.:ил.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 356 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник  для учреждений нач. и сред. проф.о бразования.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр "Академия",2012. - 304 с.
4. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник. - М.: Юрайт,2013.- 424 с.
5. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2000. – 376 с.