

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «СПОРТ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ»

«Веселые старты»

ГОУ СОШ № 383

Учителя: Варгасов Владимир Викторович

Варгасова Светлана Валерьевна

Пояснительная записка

В течение всего года в школе ведется целенаправленная работа по профилактике и предупреждению употребления наркотиков. У учащихся воспитывается потребность к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Цели и задачи:

- Воспитание здорового члена общества, готового к труду и обороне России;
- Формирование нравственных качеств юного гражданина;
- Развитие физических качеств и вовлечение к занятиям физической культурой и спортом;
- Воспитание потребностей к здоровому образу жизни .

Участники соревнований: учащиеся 4-х классов школы.

Состав команд: 8 девочек + 8 мальчиков от каждого класса

Место проведения: спортивный зал школы № 383

Время: 1 час 10 минут.

Оборудование и инвентарь: скакалки, набивные мячи, обручи большие и малые, ограничительные стойки, резиновые кольца, кубики, музыкальный центр

Метод: беседа, соревнование.

Содержание:

Построение. Беседа – объяснение задач мероприятия, разминка под музыкальное сопровождение. Формирование команд по предварительным заявкам.

Проведение эстафет (описание прилагается):

- 1) «Обручи по точкам» - общая;
- 2) «Ловкий мяч» - для мальчиков;

- 3) Скакалка под ногами – для девочек;
- 4) Мяч капитану – для мальчиков;
- 5) «Ручеек» - для девочек;
- 6) Переправа – парная;
- 7) Дружная пара - парная.

Условия проведения соревнований:

Эстафеты проводятся по времени (секундомер). В случае ошибок начисляются штрафные секунды, баллы.

Перед началом эстафет проводится жеребьевка, распределение команд по дорожкам (капитанами команд)

Участники соревнования должны быть в спортивной одежде и обуви.

Безопасность проведения соревнований обеспечивается учителями физической культуры и классными руководителями.

Порядок определения победителей: I место по наименьшей сумме мест и т.д.

Награждение победителей: Победители и призеры в общем зачете награждаются грамотами.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Эстафета «Обручи по точкам» (общая)

Команда строится по одному на стартовой линии в 3-х метрах от средней линии. На средней линии и через каждые 3 метра лежат 3 набивных мяча, на последнем мяче лежит малый обруч, на лицевых линиях стоят ограничительные стойки. У первого участника в руках 2 малых обруча. По команде участник № 1 бежит к первому мячу, опускает обруч на пол так, чтобы мяч оказался в центре, затем бежит ко второму мячу и опускает обруч. Добегая до третьего мяча, берет его, обегает ограничительную стойку, бежит обратно

вдоль команды, обегает стойку сзади команды и передает мяч игроку № 2. Участник № 2, добегаая до 3 обруча, кладет в него мяч, обегает ограничительную стойку, бежит обратно, собирая обручи со 2-го и 1-го мяча, бежит вдоль команды, обегает ограничительную стойку за командой и передает обруч участнику № 3.

Эстафета заканчивается, когда последний участник передает обручи Участнику № 1 на линии старта.

Эстафета «Ловкий мяч» (мальчики)

Команда мальчиков строится по номерам в 3-х метрах от средней линии. У первого участника в руках набивной мяч (1 кг). В трех метрах за средней линией и через последующие три метра лежат два малых гимнастических обруча. На лицевой линии перед командой стоит ограничительная стойка.

По команде первый участник бежит к обручу и кладет в него мяч, возвращается к линии старта, берет второй мяч и относит его в свободный обруч. Затем бежит к лицевой линии, пролезает через обруч, возвращаясь к команде, берет один мяч, относит к линии старта и кладет (бросать нельзя) в резиновое кольцо. Бежит за вторым мячом, забирает его и, возвращаясь к команде, обегает ограничительную стойку за командой и передает.

Ошибки:

1. Если мяч выкатился из обруча, участник, совершивший эту ошибку, должен ее сам исправить.
2. Если мяч не положен в резиновое кольцо, назначаются штрафные очки.

Эстафета «Скакалка под ногами» (девочки)

Команда строится в колонну по одному на линии старта в 3-х метрах от средней линии. В руках у 1-й девочки скакалка. На лицевой линии перед командой стоит стойка.

По сигналу 1-ая участница бежит вперед, вращая скакалку и прыгая через нее (5 прыжков), обегая ограничительную стойку, бежит обратно (не прыгая через скакалку). Добегаая до команды, дает следующей участнице другой конец скакалки и вдвоем они пронесут скакалку под ногами всей команды (участники перепрыгивают или перешагивают через скакалку).

Как только скакалку пронесли под ногами у всей команды, вторая участница берет второй конец скакалки и бежит вперед,

вращая скакалку и прыгая через нее. Первая участница, выполнив задание, встает в конец команды.

Эстафета заканчивается, когда последняя и первая участницы пронесут скакалку под ногами у всей команды и первая участница со скакалкой вернется на линию старта.

Примечание:

- каждая участница должна обязательно выполнить 5 прыжков через скакалку;
- бежать, не прыгая через скакалку – невыполнение условий эстафеты.

Эстафета «Мяч капитану» (мальчики)

Команды строятся в колонну по одному в 3-х метрах от средней линии. Капитан команды с набивным мячом 1 кг стоит напротив команды на средней линии.

Капитан выполняет передачу мяча первому участнику, который возвращает мяч капитану, бежит вперед за мячом и встает за спину капитана. Капитан по очереди выполняет передачи с каждым участником команды, те, отдавая мяч капитану, перебегают вперед за спину капитана. Как только вся команда выполнила задание, капитан бежит вперед на линию старта, встает лицом к команде и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда вся команда и капитан вернутся на исходные положения – линии старта.

Примечание: во время передачи мяча участники и капитан должны находиться за линией старта (линию переступать нельзя).

Эстафета «Ручеек» (девочки)

Команда строится в колонну по одному у 3-х метровой линии. У первой девочки в руках большой обруч.

Впереди на лицевой линии стоит ограничительная стойка. По команде первая участница с обручем в руках бежит вперед к противоположной лицевой линии, обегает стойку. Возвращается к команде и ставит обруч на линию старта фронтально. Вся команда по очереди пролезает в обруч, после этого вторая участница берет обруч с линии старта и выполняет то же задание, что и первая.

Эстафета заканчивается, когда обруч окажется на линии старта у первой девочки (после того как вся команда пролезет в обруч) и та поднимет его вверх.

Ошибки:

1. Участница не обежала стойку - штраф 30 секунд.
2. Выполнение задания начинается с линии старта – штраф 5 секунд
3. Участница не пролезла в обруч – штраф 5 сек.

Эстафета «Переправа» (парная)

Команды строятся парами в 3 метрах от средней линии (мальчик-девочка). На лицевых линиях стоят ограничительные стойки. На поясе у первой пары большой обруч.

По сигналу первая пара (вдвоем в обруче) бегут вперед. Пересекая лицевую линию, обегают стойку, девочка выбегает из обруча и идет на линию в 3-х метрах от лицевой линии (в 6-ти метрах от команды), мальчик возвращается (с обручем на поясе) к своей команде, за линией старта передает обруч второй паре, а сам встает в конец команды.

Пара № 2 в обруче бежит вперед пересекает лицевую линию и обегают стойку. Девочка выбегает из обруча и встает за первой девочкой. Мальчик обегают стойку, возвращается к своей команде, за линией старта передает обруч паре № 3, сам встает в конец команды. Это задание выполняют все пары.

Когда пара № 8 пересекла лицевую линию и девочка встала в колонну девочек последней, мальчик № 8 ставит обруч на линию перед командой девочек (в 6-ти метрах от команды мальчиков). Все девочки друг за другом пролезают в обруч и бегут вперед к линии старта, за ними мальчик с обручем в руках.

Эта эстафета заканчивается, когда один мяч будет находиться в резиновом кольце, а второй мяч будет находиться в руках у участника №1, который стоит на линии старта.

Примечание: обруч необходимо укрепить.

«Дружная пара» (парная)

Команда строится парами – мальчик (слева) и девочка (справа) в трех метрах от средней линии. У мальчика в руках малый гимнастический обруч. На лицевой линии перед командой стоит ограничительная стойка.

По сигналу первая пара бежит, добегая до линии нападения (В трех метрах за средней линией), девочка останавливается на линии в положении «основная стойка», мальчик одевает на нее обруч сверху – вниз когда обруч полностью коснется пола, девочка выбе-

гает из него, берет обруч, и вместе с мальчиком бегут вперед к лицевой линии, обегая ограничительную стойку.

Возвращаясь к команде, мальчик останавливается на линии «нападения» в положении «основная стойка», девочка «одевает» на него обруч, когда обруч полностью коснется пола, мальчик выбегает из него, берет обруч и вместе с девочкой, держась за руки, бегут к команде до линии старта. Когда пара пересечет линию старта, мальчик передает обруч из рук в руки мальчику следующей пары, а сами уходят в конец команды.

Эстафета заканчивается, когда обруч будет в руках у мальчика первой пары.

Протокол соревнования «Веселые старты»

Класс		4 А	4 Б
Обручи по точкам	Результат	3, 46	3, 23
	Место	II	I
Ловкий мяч	Результат	2,49	3,04
	Место	I	II
Скакалка под ногами	Результат	1,59	2.07
	Место	I	II
Мяч капитану	Результат	32	41
	Место	I	II
Ручеек	Результат	1,45	1,36
	Место	II	I
Переправа	Результат	1,07	1,09
	Место	I	II
Дружная пара	Результат	1,32	1,35
	Место	I	II
Сумма очков		9	12
Итоговое место:		I	II