

Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Спортивно-игровой конкурс
«ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»
Учитель физической культуры
МБОУ СОШ №3 г. Новочеркаска
Гераськин А.А.

Цели мероприятия

- **Пропаганда физической культуры и спорта**
- **Приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями**
- **Подведение итога спортивно-оздоровительной деятельности**
- **Пропаганда здорового образа жизни, активный отдых**

Характеристика деятельности учащихся

- **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности
- **Проявлять** быстроту, ловкость, силу, координацию движений в эстафетах и игровых заданиях
- **Моделировать** технические действия в игровой деятельности
- **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время игровой деятельности

Программа спортивно-игрового конкурса «Весёлые старты»

- **Представление команд**
- **Конкурс «Б Ы С Т Р Ы Е»**
- **Конкурс «Л О В К И Е»**
- **Конкурс «М Е Т К И Е»**
- **Конкурс «К А П И Т А Н О В»**
- **Конкурс «Б О Л Е Л Ь Щ И К О В»**
- **Конкурс «С И Л Ь Н Ы Е»**
- **Награждение участников конкурса**

Конкурс «Представление команд» содержательная линия курса

Эмблема , название команды , девиз или речёвка



Конкурс «Быстрые»

содержательная линия курса

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках и беге, развитие скоростно-силовых способностей:

- ✓ **бег с максимальной скоростью , в парах, тройках («паровоз», с обручем)**
- ✓ **разновидности челночного бега с переноской предметов, брусков**
- ✓ **Прыжки на одной и двух с продвижением вперёд , многоскоки**



Конкурс «Ловкие»

содержательная линия курса

На освоение навыков упоров, лазания и перелезания, передачи мяча, ведения с изменением направления:

- ✓ **«труба» пролезания, подтягивание лёжа на животе по скамейке, в упоре лёжа «тоннель- пролезание»**
- ✓ **прыжки с мячом, ведение «змейкой», «спиралью» с атакой кольца**
- ✓ **«чехарда», «тачка» , «всадники-спортсмены»**
- ✓ **разновидности передач мяча в колоннах**

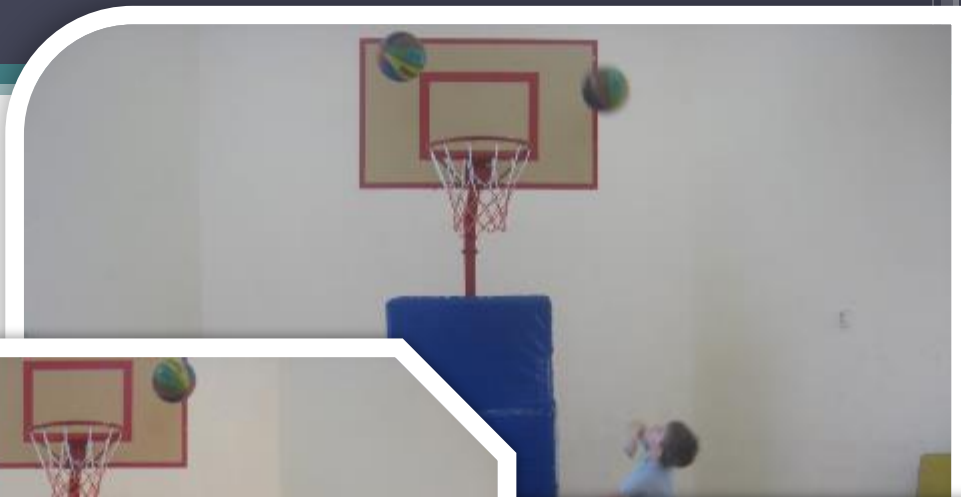


Конкурс «Меткие»

содержательная линия курса

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:

- ✓ **комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок**
- ✓ **метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (с 6-8 метров)**
- ✓ **подвижные игры: «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Боулинг»**



Конкурс «Капитанов»

содержательная линия курса

На развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:

- ✓ прыжки со скакалкой (за 30 сек)
- ✓ вращение обручей
- ✓ упражнения с теннисной ракеткой
- ✓ броски по кольцу (штрафной бросок)



Конкурс «Сильные» содержательная линия курса

- ✓ На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:
- ✓ **борьба на руках («армрестлинг»)**
- ✓ **перетягивание гимнастических палок**
- ✓ **перетягивание каната**



Награждение участников конкурса





**СПОРТ - это залог здоровой
нации, он закладывает основу
для воспитания активного, здорового
молодого поколения**

В.В.Путин