МОБУ «Коминская национальная основная общеобразовательная школа»

Учебно-методическая работа по проведению «Веселых стартов»

|  |
| --- |
| Составитель: учитель физической культуры  Сейитниязов М.Р. |

2017г.

**«Веселые страты» в начальных классах**

Игры-эстафеты типа «Веселых стартов» входят в программу детских спортивных игр «Старты надежд». Составляя у себя в школе программу подобного праздника для учеников I-III классов, мы стараемся включить в него игры, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного выполнения упражнений учебной программы и сдачи норм начальной ступени комплекса ГТО.

В период подготовки к соревнованиям в каждом классе (особенно это касается первых классов) необходимо несколько раз «проиграть» их программу. Очень важно на этом этапе учить детей выполнению упражнений на внимание.

При проведении внутриклассных соревнований привлекаются все дети. Временно освобожденные ученики участвуют в судействе, подготовке и размещении необходимого инвентаря, помощи и страховке на сложных препятствиях.

По итогам внутриклассных соревнований комплектуются сборные команды классов для участия в следующем этапе- первенстве школы. Наиболее простой вариант комплектования команд следующий: отбираются по 5-6 наиболее сильных и ловких мальчиков и девочек, которые выступают одной командой по всей программе соревнований.

В программу «Веселых стартов» можно включать игры как для смешанных команд, так и для мальчиков и девочек отдельно. Необходимо принять все меры предосторожности, исключающие возможность травматизма: расстояние между стойками сделать таким, чтобы не было столкновений при встречном беге; при соскоках с препятствий использовать гимнастические маты; скамейки установить на безопасном расстоянии от стен зала и т.д. По этой же причине нельзя включать в программу праздника для малышей кувырки на скорость, бег по узкому бревну или рейку гимнастической скамейки, бег до касания руками противоположной стены зала, лазанье по канату до определенной отметки и спуск с него на скорость.

Иногда отдельные ребята, «болея» за свою команду, выходят из общего строя, мешая свободному передвижению по залу или площадке. Чтобы этого не происходило, мы используем вариант, когда каждая команда сидит на своих скамейках «верхом».

Если в соревнованиях участвуют команды разного возраста, стараемся уравнять их шансы на победу: дифференцируем длину дистанций, сложность преодолеваемых препятствий, размер и вес передаваемых предметов и т.д. Например, в линейной эстафете с пробеганием дистанции до стоек и обратно и последующей передачей предмета команда первоклассников бежит до стойки 8 м, команда второклассников -9 м, а команда III класса-10 м. В данном случае, когда учитываются преимущественно скоростные качества, передаваемый предмет может быть для всех единым - эстафетная палочка, хоккейная шайба, резиновый, волейбольный, набивной мяч и т.д. Если же эстафета призвана выявить силовые качества, можно при единой дистанции бега дать командам мячи разного веса: I классу- волейбольный, II – баскетбольный, а III- набивной весом 1 кг.

Известно, что во время командных эстафет дети предельно возбуждаются, переживая за результат выступления своей команды. Для того чтобы их успокоить, целесообразно по окончании очередной игры дать упражнения на внимание, с которыми они познакомились в период подготовки к соревнованиям. Ученики, зная о том, что при проведении общего итога учитывается дисциплина, стараются согласованно и правильно выполнить те простейшие упражнения, которые демонстрирует ведущий. За это они получают поощрительные очки. Не проходит и 10 сек., как все замолкают, стараясь не подвести свою команду.

Для того чтобы ребята делали меньше ошибок, при объяснении очередной игры необходим показ 1-2 участниками способов передачи предмета или преодоления препятствия. После этого ведущий спрашивает, есть ли какие - нибудь вопросы. Если кому-то что-либо неясно, он поднимает руку и задает вопрос. И только после того как ведущий убедился, что условия игры всем понятны, дает старт.

Накануне соревнований необходимо хорошо продумать их организацию: размещение и подбор инвентаря, оформление зала, расстановку столов и стульев для судей и членов жюри, оборудование мест для зрителей и т.д.

Для судейства мы приглашаем активистов из V-VII классов, которые за 2-3 дня до соревнований получают короткий инструктаж по методике судейства и учету ошибок, знакомятся с примерной программой и правилами заполнения протоколов.

Сводный протокол соревнований готовится заблаговременно по следующей форме:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Команды |  | Игры – эстафеты | | | | | |  | Оценка за дисциплину | Всего очков | место |
| Оценка за форму | 1-я | 2-я | После  2 | 3-я | После  3 | 4-я | И  т.д. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

При определении места, занятого командой класса, применяем следующую систему: за первое место дается число очков, равное числу команд. Например, при участии 5 команд (максимальное число команд, которые могут одновременно поместиться в зале размером 12x24 м), за первое место даем 5 очков, за второе- 4 и т.д. Хотя этот способ и более сложен для секретаря, заполняющего свободный протокол, однако для учеников начальных классов он наиболее понятен: чем больше очков у команды, тем она лучше выступила.

Перед началом соревнований на столе главной судейской коллеги раскладывается наградной материал: кубки, вымпелы, значки, грамоты, сувениры.

Соревнования начинаются общим построением участников. После небольшого парада главный судья рассказывает о порядке проведении игр и системе подведения итогов, а члены жюри оценивают внешний вид участников. После этого команды и судейские бригады занимают свои места.

Команды сидят на гимнастических скамейках «верхом», первым - капитан с отличительной повязкой на рукаве или знаком на груди, за ним 5 мальчиков и 6 девочек. Скамейки ставят параллельно на расстоянии не менее 2 м друг от друга и в 2-2,5 м от короткой стороны зала. У стены позади каждой команды на стуле сидят судья, которые следят за дисциплиной. На расстоянии 1 м от переднего края скамейки чертится линия старта - она же линия финиша. В 8-10 м от линии старта против каждой команды ставится стойка или флажок на подставке, а против стоек располагаются судьи.

Ниже дается вариант программы «Веселых стартов» с использованием простейшего инвентаря, который обычно имеет каждая школа.

«Передача мяча с бегом». Команды сидят на скамейках в ряд. С правого фланга- 6 мальчиков, за ними- 6 девочек. У каждого капитана команды набивной мяч. Вес мяча зависит от возраста учащихся: для первоклассников- 1 кг, II класс- 2 кг и т.д. По команде «Внимание» начинается передача мяча справа налево (от капитана). Последний участник, получив мяч, встает и обегает свою скамейку сзади, затем обегает стойку. За это время члены команды успевают передвинуться на одно место влево. Участник, закончив бег, садится на освободившееся место и передает мяч капитану. И т.д. Последним бежит капитан. Как только он сядет на скамейку, все участники поднимают руки вверх (условное финиширование).

Во время игры судьи следят за тем, чтобы ребята передавали мяч из рук в руки. Передача мяча броском через несколько игроков считается грубой ошибкой. В этом случае судья возвращает мяч бросившему его игроку, и он должен передать мяч еще раз, но правильно.

«С проползанием сквозь обручи». Члену команд сидят на «своих» скамейках «верхом». На расстоянии 1 м от первого участника - дорожка из 4 гимнастических матов. Между матами на стыках ставятся вертикально малые гимнастические обручи, которые держат запасные игроки. По команде «Внимание!» ребята, сидящие первыми, подходят к гимнастическим матам. По команде «Марш!» они ползут по-пластунски. Проползая сквозь обручи, они стараются не задет их. Преодолев последний обруч, участник встает, бежит до стойки и, обежав ее, возвращается. Пока первый участник выполняет задание, второй подходит к линии старта, т.е. к первому мату. Участник, закончив эстафету, прежде чем сесть в конец «своей» скамейки, подбегает к нему и касается рукой плеча. Лишь после этого стартующий преступает к выполнению задания. Задача судей – не допускать преждевременных стартов. Побеждает команда, последний участник которой раньше пересечет линию старта- финиша.

После второй эстафеты главный судья сообщает ее результаты, а также сумму очков после двух видов программы. Очки за внешний вид и дисциплину учитываются в конце соревнований.

«Будь ловким». Перед каждой командой устанавливаются два препятствия: на расстоянии 3 м от линии старта – две стойки с натянутой между ними на высоте 30- 40 см резинкой и на расстоянии 5 м от стоек – гимнастический обруч, который держит вертикально запасной игрок. У капитанов команд в первой руке воздушный шар. По команде «Внимание!» они подходят к линии старта, по команде «Марш!» бегут к первому препятствию, перепрыгивают через него, бегут к обручу, пролезают в него, пробегают еще 2 м до стойки, обегают ее, на обратном пути преодолевают те же препятствия, только в другой последовательности и на линии старта передают шарик следующим игрокам. Они проделывают то же самое, а ребята закончившие эстафету садятся в конце скамейки. Задевание препятствий любой частью тела и передача шарика не на линии старта считаются ошибками. С учетом допущенных ошибок определяется место каждой команды. Ведущий объявляет результаты игры и общую сумму мест после трех игр.

«Перекати мяч». У каждого капитана в руке набивной мяч. По команде «Внимание!» они подходят к линии старта и кладут мяч на пол; по команде «Марш!» катят его одной рукой вперед. Докатив до стойки, берут мяч в руки, обегают стойку, затем скамейку и на линии старта предают мяч второму участнику. Тот повторяет действия первого. Участники, закончившие гонку мяча, садятся последними на скамейку. По окончанию игры капитан, снова оказавшийся первым на скамейке, поднимает мяч вверх, а остальные игроки принимают положение условного финиширования.

**«Преодолей препятствие».** Скамейки отодвигаются к стене, а на их место кладутся гимнастические маты из расчета 2 на команду. В центре зала по всей ширине на высоте 30-40 см натягивается резинка. И. п.- стойка ноги врозь на матах в колонны по одному. Каждый капитан держит мяч ( лучше набивной). По команде «Внимание!» ребята поднимают руки вверх. По команде «Марш!» капитан передает мяч над головой второму игроку, тот третьему и т.д. Последний получив мяч, ползет « по-пластунски», держа мяч в руках, встав, бежит вперед, перепрыгивая через резинку и, встав перед командой, вновь передает мяч над головой. Как только капитан вновь окажется первым, вся команда садиться на маты в колонну ногу врозь, руки в стороны (условное финиширование).

«На мяче». В игре участвуют только мальчики. Первые игроки в командах, подойдя к линии старта, принимают положения сидя на баскетбольном мяче. По команде «Марш!» стартующий, сидя на мяче и придерживая его руками, начинает прыжками продвигаться вперед до стойки. Сделав последний прыжок около нее, встает, берет мяч в руки, обегает стойку, бежит с мячом к своей команде, садится в конце скамейки и передает мяч над головой вперед. Как только мяч попадет к участнику, сидящему первым, тот бежит к линии старта, садится на мяч и выполняет то же задание. После того как последние игроки в командах сядут на скамейки и мячи дойдут до первых участников, судьи определяют, кто закончил эстафету первым. Если во время передачи кто-либо из участников уронит мяч, он должен поднять его, вернутся на место и лишь после этого передать дальше.

«С обручем». В игре участвуют только девочки. Первые участницы в командах стоят с обручем на линии старта. По команде «Марш!», вращая обруч вперед и прыгая через него, как через скакалку, они двигаются каждая к своей стойке. По пути надо сделать не менее пяти прыжков. Обежав стойку, а затем скамейку, на которой сидит ее команда, девочка передает обруч следующей участнице, которая уже ждет ее на линии старта. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

«С тремя мячами». Для игры нужны детские резиновые мячи. Между линией старта и стойкой на расстоянии 5 м лежат 2 малых обруча. В первый обруч кладутся три мяча. По команде «Внимание!» первые участники подходят к линии старта, по команде «Марш!» подбегают к первому обручу, берут мячи и переносят их во второй обруч, следя за тем, чтобы они не выкатились за пределы обруча. Затем обегают стойку и возвращаются к линии старта, где касаются рукой руки следующего участника. Тот бежит до стойки, обегает ее и на обратном пути перекладывает мячи из второго обруча в первый. И т.д. Эстафета заканчивается, как только последний игрок пересечет линию финиша.

По окончании «Веселых стартов» главный судья и секретарь подводят общие итоги, готовят наградной материал. В это время для участников и зрителей дается несколько номеров художественной самодеятельности, подготовленных заранее. Артистами могут быть как ученики начальной школы, так и более старшие ребята. По окончании концерта главный судья ( обычно учитель физической культуры) строит участников для награждения. После вручения наград команда – победительница, за ней в порядке занятых мест остальные команды под звуки марша и аплодисменты зрителей покидают место соревнований.