

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат №3 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

Сценарий соревнований «Веселые старты»

Учитель физической культуры: Дроздова Т. А.

Тольятти, 2016г

Веселые старты

Цель: привитие учащимся навыков ЗОЖ.

Задачи:

- развитие личности учащихся на основе овладения физической культурой;
- совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Инструктаж по технике безопасности при проведении соревнований.

Участники: 2 команды по 10 человек.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные, футбольные, малые мячи, обручи, конусы, скакалки, гимнастические палки.

Дата проведения: 7.04.2016 г.

Определение победителей: в соревнованиях побеждает команда набравшая наибольшее количество 1 мест.

Ход соревнований

Под музыкальное сопровождение
выход и представление команд: название, девиз.

Представление жюри.

Напутственные слова перед началом соревнований.

1. «Эстафетный бег» (эстафетные палочки).

Бег с эстафетной палочкой до конуса и обратно.

Объяснение, показ, выполнение.

2. «Баскетбол» (2 баскетбольных мяча, 8 конусов). Ведение мяча рукой змейкой вокруг конусов, выполнить бросок в щит и обратно.

Объяснение, показ, выполнение.

3. «Футбол» (2 футбольных мяча, 8 конусов). Ведение мяча ногой змейкой и обратно.

Объяснение, показ, выполнение.

4. «Посади и собери картофель» (6 обручей, 6 малых мячей). Команде выдаются по 3 малых мяча, первый кладет в лунку мячи, второй собирает и т.д. Объяснение, показ, выполнение.

5. «Коллективный прыжок». Первый выполняет прыжок в длину с места проводится линия, второй начинает прыжок с этой линии и т.д. Самый длинный командный прыжок – победный!
Объяснение, показ, выполнение.

6. «Конкурс капитанов» (2 скакалки). Прыжки на скакалке, кто выполнит больше прыжков через скакалку без остановки.
Объяснение, показ, выполнение.

7. «Перевертыши» (2 мяча, 2 обруча). Бежать спиной вперед и с помощью обруча катить мяч до конуса, обратно бежать мяч в руках.
Объяснение, показ, выполнение.

Конкурс для зрителей и болельщиков – 4 загадки.

8. «Сложи слово» (24 букв). Каждой команде стопка букв. По сигналу участники должны собрать слово из полученных букв Соревнование – кто первый тот победил.
Объяснение, показ, выполнение.

9. «Сквозь игольное ушко» (6 обручей, 1 скамейка). По сигналу участник добегают до обручей, продевается в обручи (как нитка сквозь игольное ушко), перепрыгивает через скамейку и обратно.
Объяснение, показ, выполнение.

Музыкальная пауза – песня Солнечный круг.

10. «Собери солнце» (2 обруча, 20 гимнастических палок). Перед каждой командой обруч и гимнастические палки. По сигналу 1 номер берёт палку и бежит к обручу выкладывает 1 лучик и т.д.
Объяснение, показ, выполнение.

Подведение итогов эстафет – слово жюри.
Напутственные слова после соревнований.
Награждение, поздравление.

Будьте здоровы!