

Из опыта работы учителя физической культуры  
Пичаевской средней общеобразовательной школы  
Куликова С.Г., учителя высшей категории.

## **ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ**

В нашей школе большую популярность завоевали соревнования «Веселые старты». Они проходят в I-VIII классах.

Подготовка к этим соревнованиям идёт заблаговременно.

Класс под руководством классного руководителя и физорга класса создают команду, выбирают капитана, рисуют эмблему (красочно), готовят девиз команды и название ей.

В состав команды входят 10 учеников (5 мальчиков и 5 девочек) и по одному запасному игроку.

Подготовка завершается, назначается время и место проведения.

Соревнования проводятся в спортивном зале нашей школы. Жюри занимает своё место: Это учащиеся старших классов под руководством учителей физической культуры.

Болельщики занимают свои места. Класс выступает в единой спортивной форме, что тоже оценивается жюри, как и эмблему и девиз команды.

И вот звучит музыка (спортивный марш), и команды входят в спортивный зал, строятся и приветствуют друг друга.

Ведущий говорит (это учитель физкультуры):

«Дорогие ребята! Мы начинаем весёлый спортивный праздник! Все, кто участвуют в нём, все кто помогал ребятам готовиться к празднику, считают, что он будет интересным, радостным и принесет присутствующим заряд бодрости».

Начинается смотр приветствия. Капитаны команд докладывают жюри о готовности своей команды. Выполняют повороты налево, направо, кругом. Жюри объявляет результаты внешнего вида участников, эмблем, доклад командира и девиз команды.

## **КОНКУРС «РАЗМИНКА»**

1. Вопрос: - В какой игре применяется самый легкий мяч?  
( 15 сек.) - ответ теннис.
2. Вопрос: - палка для игры в хоккей?  
(клюшка)

3. Вопрос: - Кто назовёт больше спортивных терминов на букву «С» (сетка, секундомер, спортплощадка, стадион).

Жюри объявляет результаты приветствия.

**КОНКУРС:** Выполнение комплекса утренней гимнастики (комплекс состоит из 5 упр.) выполняют по очереди (по жребию) под музыку.

Жюри оценивает: четкость выполнения, слаженность, правильность и объявляет результат этого конкурса.

Следующий **КОНКУРС:** «Перекажи мяч» - надо с помощью обруча, перекачать мяч.

**КОНКУРС:** Баскетбольная эстафета. Веление баскетбольного мяча с обязательным попаданием в баскетбольное кольцо.

**КОНКУРС:** «Кто быстрее?». Сидя на баскетбольном мяче, прыгая на нём, надо быстрее допрыгать к заветной финишной линии.

Никого не оставит равнодушным **КОНКУРС:** «Бег в мешках». Вот тут-то сколько смеха.

Жюри объявляет итоги этих соревнований.

Особо был интересным **КОНКУРС:** «Пингвины».

Надо было зажать мяч между ног и прыгая с ним, и держа еще один мяч в руках, пройти дистанцию.

Весело и азартно прошла **туристическая эстафета**. Надо добежать с рюкзаком до обруча, где лежали волейбольные и футбольные мячи, и собрать их в рюкзак.

А вот соревнование «стрелков» - «кто точнее?» Вся команда выполняет штрафной бросок в баскетбольное кольцо.

**КОНКУРС** капитанов.

Очень любят ребята **комбинированную эстафету**:

1. Этап - бег прыжками через скакалку (мальчик).
2. Этап - бег с двумя кеглями на ладонях (девочка).
3. Этап - обводка футбольным мячом стоек (мальчик).
4. Этап - бег с вытянутой теннисной ракеткой, держа шарик ей (девочка).

5. Этап - «Тачка» - мальчик делает упор лёжа, девочка берет за ноги, мальчик идёт на руках, потом меняются.
6. Этап - прыжки друг через друга (мальчик и девочка).

Состязания окончены. Звучит музыка. Команды строятся. Жюри объявляет результаты соревнований. Победителю вручается переходящий кубок школы, а за II, III место - грамоты. Под звуки спортивного марша команды покидают зал. Первой уходит команда-победительница.