

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа  
«Станция юных туристов»

## **Конспект занятия**

игры-соревнования  
«Весёлые старты»

для обучающихся 11-12 лет

Составитель: Чернова Анна Константиновна,  
педагог дополнительного образования

Анжеро-Судженский городской округ,

2020

## Пояснительная записка

Игра - соревнование способствует развитию активного интереса к спорту, здоровому образу жизни, так как физическая подготовка служит основой воспитания гармоничного развития личности. Конспект занятия игры - соревнования включают в себя комплекс упражнений направленных на развитие выносливости, ловкости, координации движений, воспитанию чувства коллективизма. Конспект занятия разработан для учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Школа безопасности», первого года обучения, состав группы 12-15 человек. Занятие является промежуточным в разделе «Общая физическая подготовка».

**Форма проведения:** игра - соревнование.

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

**Цель:** Укрепление дружеских отношений между учащимися посредством участия в игре-соревновании.

**Задачи:**

**Обучающая:** Обучать детей нормам здорового образа жизни.

**Развивающая:** Развивать двигательные навыки, силу, быстроту, координацию, выносливость.

**Воспитывающая:** Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке, чувству коллективизма.

**Методы и приёмы:** беседа, игровые приёмы, соревновательные приёмы, практические упражнения, работа в группах и в парах.

**Инвентарь:** кегли, обручи, воздушные шары, надувные мячи, спортивные скамейки, барьеры, скакалки.

## План занятия

1	<b>Вводная часть.</b> Организационный момент Определение целей и задач Мотивация на достижение цели	5 мин
2	<b>Основная часть</b> Игра-соревнование «Веселые старты»	37 мин
3	<b>Заключительная часть</b> Подведение итогов занятия.	3 мин

## Ход занятия

### 1. Вводная часть

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята! Мне очень приятно видеть Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую игру – “Весёлые старты”! И наш спортивный зал превращается в весёлую поляну! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Сегодня в наших соревнованиях примут участие две команды по 6 человек. До начала соревнований вам необходимо представить свои команды: название и девиз.

### *Представления команд*

**Ведущий:** Команда 1 \_\_\_\_\_

**Ведущий:** Команда 2 \_\_\_\_\_

### 2. Основная часть.

#### **Выступление команда 1 «Умелые».**

**Девиз:** Ни шагу назад, ни шагу на месте, А только вперёд и только вместе!

#### **Выступление команда 2 «Смелые»**

**Девиз:** Светить всегда, светить везде и помогать друзьям в беде!

**Ведущий:** Итак, с командами познакомились. Начинаем наши соревнования!

*1 эстафета.*

**“Бурелом”.**

Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

*2 эстафета.*

**“Перекасти поле”.**

Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

*3 эстафета.*

**“Связка”**

Два обруча связаны между собой в виде восьмёрки.

4 участника бегут внутри обручей (по 2 в каждом) до ограничительного знака и обратно. У линии старта добавляется по одному человеку в каждый обруч, упражнение повторяется (в обруче 3 чел.), затем добавляется ещё по 1 человеку и упражнение снова повторяется (в обруче 6 чел.).

#### *4 эстафета.*

##### **«Я, ты, мы»**

Команды выстраиваются в шеренги. Первые члены команды бегут, огибая свою шеренгу. Когда участник обегает команду, за него цепляется следующий, они бегут вдвоем и т. д. Побеждает та команда, которая раньше заканчивает эстафету.

#### *5 эстафета.*

##### **«Конкурс капитанов»**

Капитаны стоят со скакалками. По сигналу они выполняют прыжки через скакалку. Побеждает тот, кто выполнил большее количество прыжков за 30 секунд.

#### *6 эстафета.*

##### **«Наездники»**

1-й участник надевает на себя обруч, 2-й держит его за обруч. Бегут до финиша и обратно. Передают эстафету следующей паре.

#### *7 эстафета.*

##### **«Капкан»**

Участники добегают до финиша по 1 человеку, встают в обруч. Два последних участника тянут всех назад.

#### *8 эстафета.*

##### **«Двугорбый верблюд»**

Верблюд - это корабль пустыни. Потребуется: 2 кубика, по 2 участника от команды.

Оба участника зажимают между собой кубик, держат друг друга руками, идут до финиша и обратно.

### **3. Заключительная часть**

#### **Награждение команд.**

**Ведущий:** Вот и закончились наши «Весёлые старты». Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость, само вырчку! До новых встреч! Команды награждаются грамотами и сладкими призами.

### **Список литературы**

Интернет ресурсы:

1. <http://doc4web.ru/fizkultura/konspekt-vneklassnogo-meropriyatiya-po-fizkulture-veselie-starti.html>
2. <http://конспекты-уроков.рф/class-chas/4-klass/file/5737-veselye-starty.html>
3. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2015/11/03/konspekt-sportivnogo-razvlecheniya-veselye-starty-v-zooparke>.