

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«БЕЛОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**Методическая разработка внеклассного мероприятия
«Веселые старты»
для обучающихся первого курса**

Разработал:
Валекжанина Т.В.,
преподаватель физической культуры

Белово
2019

Дисциплина: «Физическая культура»

Вид внеклассного мероприятия: «Веселые старты»

Цели и задачи внеклассного мероприятия:

1. пропаганда здорового образа жизни;
2. развитие интереса к физкультуре и спорту;
3. формирование у студентов навыков спортивного мастерства;
4. выявить наиболее подготовленных студентов в области физической культуры и спорта.

Состав участников: к соревнованиям «Веселые старты» допускаются обучающиеся первого курса всех специальностей.(ТЭ19-1, Э19)

Оборудование:

- а) скакалки - 3 шт.
- б) теннисные ракетки – 3 шт.
- в) мячи футбольные – 3 шт.
- г) мячи малого тенниса – 3 шт.
- д) обручи – 3 шт.
- е) гимнастические палки – 3 шт.
- ж) мячи баскетбольные – 3 шт.
- з) книги учебные – 3 шт., свисток

Состав жюри:

Валекжанина Т.В., преподаватель дисциплины «Физическая культура БМТ».

Зазин А.Н., преподаватель дисциплины «Физическая культура БМТ»

Кротова О.А. Педагог дополнительного образования БМТ

Порядок проведения:

1. Соревнования проводятся в спортивном зале, в котором каждой команде предоставляется одна гимнастическая скамейка и своя беговая дорожка для прохождения эстафет.
2. Длительность соревнований - 2 часа.
3. Соревнования проводятся в два этапа: 1 этап – эстафеты с баскетбольными мячами;
4. 2 этап – эстафеты с гимнастическими обручами.
5. Команды начинают выполнять задания по свистку судьи.

Правила начисления очков:

1. Эстафета считается правильно выполненной, если она пройдена участниками без ошибок.
2. Победившей считается та команда, которая набрала наибольшее количество очков.

Инвентарь для соревнований предоставляется каждой команде в равном количестве с соответствующим заданием.

Деятельность жюри:

1. Оценивает дисциплину в командах, за правильно выполненное упражнение ставит команде 5 баллов.
2. Сообщает результаты в течение всех соревнований.
3. Подводит итоги соревнований.
4. Оглашает результаты.

Деятельность помощников соревнований:

1. Контролирует ход работы, раздает инвентарь командам.
2. Ориентирует во времени.
3. Передаёт решение соревнований от главного судьи, членам жюри и сообщает результаты участникам соревнований.

Программа соревнований «Весёлые старты»

- I. Выход, построение команд.
- II. Вступительное слово преподавателя.
- III. Представление команд, жюри.
- IV. Проведение соревнований «Веселые старты».

Разминка

Команды под руководством преподавателя выполняют 5 упражнений разминки в беге и в ходьбе.

1 этап соревнований

1.1 "Полька с мячом"

Количество человек: два человека.

Инвентарь: один футбол - мяч.

Два участника стоят лицом друг к другу, руки на поясе, и удерживают на уровне груди футбол – мяч. После свистка судьи начинают движение приставными шагами в сторону поворотной отметки, обогнув которую так же возвращаются обратно. В случае, если участники выронили мяч, они возвращают его в исходное положение с места падения мяча и продолжают выполнять задание.

1.2 "Каракатица"

Количество участников: один человек.

Инвентарь: баскетбольный мяч.

Участник принимает исходное положение: упор руками сзади, ногами вперед, баскетбольный мяч лежит на животе. После передачи эстафеты участник начинает движение до поворотной отметки, зайдя за которую встает и бегом возвращается обратно. В случае, если участник выронил мяч, он возвращается в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание. Участник следующего этапа начинает выполнять задание после передачи баскетбольного мяча из рук в руки.

1.3 "Кенгуру"

Количество участников: один человек.

Инвентарь: один баскетбольный мяч.

Участник, зажав баскетбольный мяч между ног, выполняет прыжки на двух ногах до поворотной отметки, обогнув которую, возвращается обратно бегом, мяч в руках.

Участник следующего этапа начинает выполнять задание после того, когда 1-ый пересечет прыжком на двух ногах линию старта.

2 этап соревнований

2.1 "Синхронность"

Количество участников: два человека.

Инвентарь: гимнастическая палка.

Два участника держатся за гимнастическую палку с двух сторон дальней от края палки рукой. После передачи эстафеты, не отрывая рук от палки, участники начинают движение вперед, выполняя синхронное перешагивание через палку. После перешагивания гимнастическая палка проносится над головами участников и возвращается в исходное положение.

Задание выполняется до поворотной отметки, обогнув которую участники возвращаются обратно. В каждую сторону должно быть выполнено не менее 5-ти синхронных перешагиваний. Эстафета передается следующему этапу касанием ладони участника 3-го этапа.

2.2 "Лягушка – путешественница"

Количество участников: три человека.

Инвентарь: одна гимнастическая палка (деревянная).

Два участника держат на уровне плеч деревянную гимнастическую палку, а третий участник принимает положение "вис присев", касаясь ногами пола. После передачи эстафеты участники бегут до поворотной отметки, обогнув которую также возвращаются обратно. Участнику в виси запрещено сгибать руки.

2.3 "Сиамские близнецы"

Количество участников: два человека.

Инвентарь: один гимнастический обруч.

Два участника от команды в обруче, обруч на уровне пояса, бег в парах до стойки и обратно, передача обруча; старт следующей пары из и.п. в обруче. Побеждает команда финиширующая первой.

V. Подведение итогов

Список использованной литературы:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие.-2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М:ИНФРА-М, 2015. – 336 с.:ил.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 356 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр "Академия",2015. - 304 с.
4. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник. - М.: Юрайт,2013.- 424 с.
5. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2000. – 376 с.