

**Молнар Марина Александровна,**  
учитель физической культуры  
МБОУ «Центр образования – Средняя общеобразовательная школа №12»  
Рузаевского муниципального района  
(Республика Мордовия)

### **«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» ДЛЯ ВСЕХ**

Современные школьники испытывают учебную эмоциональную и перегрузку. У них развивается гиподинамия, проявляются различные заболевания. Поддержание и укрепление физического здоровья обучающихся напрямую связано с их двигательной активностью, которую мы реализуем на уроках физической культуры и на внеурочных занятиях [2, с. 169].

Основное отличие внеурочных занятий в том, что они не требуют от участников специальной подготовки, невысокая физическая нагрузка сочетается с длительной двигательной активностью. Занятия или мероприятия могут проводиться в любое время года и одно и то же мероприятие можно провести с детьми разного возраста. Спортивно-оздоровительные мероприятия способствуют развитию двигательных качеств, формированию характера, чувства взаимопомощи, умения укрощать свои эмоции, подчинять свои интересы интересам команды.

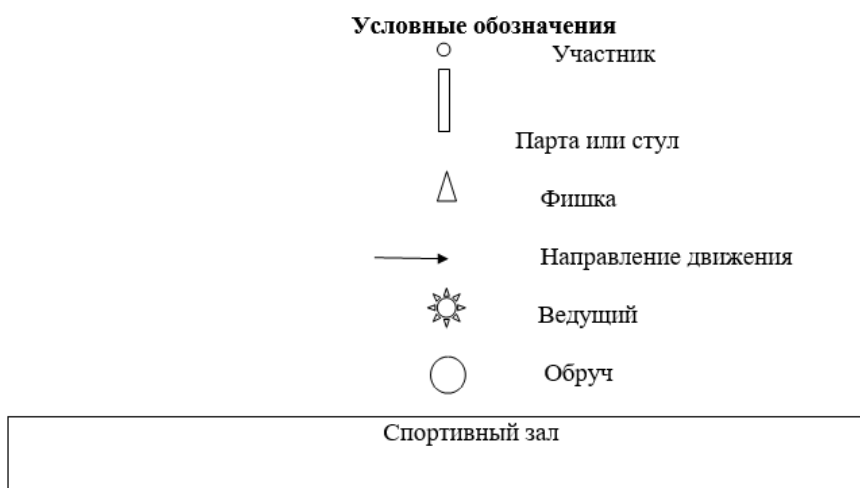
Для формирования положительного отношения к здоровому образу жизни у школьников рекомендуем провести соревнования «Весёлые старты».

Соревнование решает следующие задачи: формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом; развитие физических качеств; применение ранее полученных знаний на других предметах.

Для проведения мероприятия нужно следующее оборудование: фишки (10 шт.), баскетбольные мячи (2 шт.), парты или стулья (2 шт.), прыгалки (2 шт.), задания для теоретической части, теннисные мячи (2 шт.).

Для каждой команды распечатывается комплект теоретических заданий, на каждом листе по одному заданию.

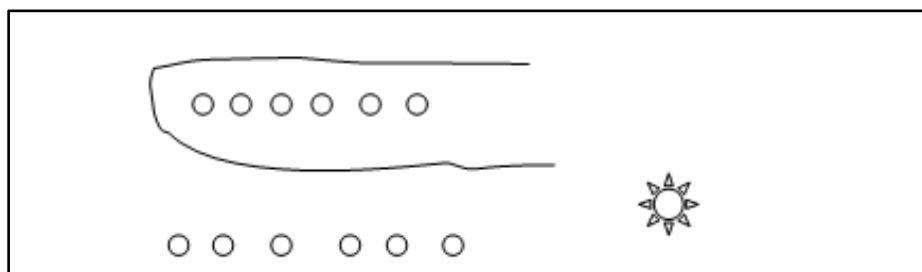
*Рисунок 1*



Участники должны выполнить следующие задания.

*Первое задание «Быстрый мяч».* Первым игрокам колонны вручается баскетбольный мяч. По сигналу капитан передает мяч с левой стороны стоящему за ним игроку и так до последнего участника. Замыкающий переводит мяч на правую сторону, и мяч передается вперед до капитана. Команда, капитан которой получил мяч первым, зарабатывает одно очко.

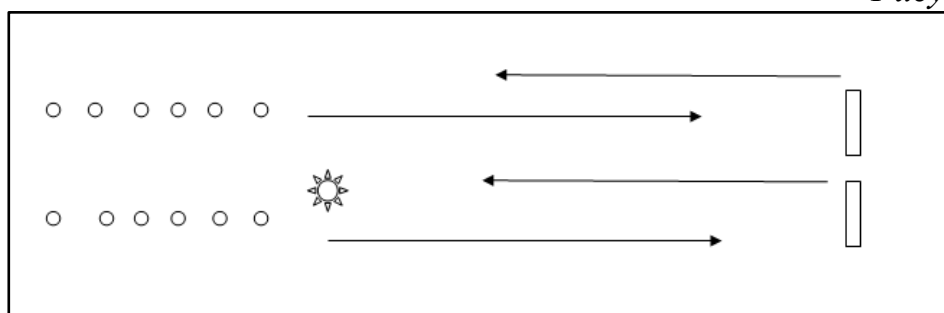
Рисунок 2



*Второе задание «История».* По сигналу участники направляются к парте, на которой лежат задания в определенном порядке, игрок читает и выполняет задание, после чего максимально быстро возвращается к команде. Победное очко получает команда допустившая наименьшее количество ошибок. Если баллы одинаковые, выигрывает команда, быстрее закончившая выполнение задания.

<p>Кто был первым является президентом России?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В. В. Путин</li> <li>2. Б. И. Ельцин</li> <li>3. Д. А. Медведев</li> </ol>	<p>Сколько цветов на флаге России?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5</li> <li>2. 3</li> <li>3. 6</li> </ol>	<p>Что держит в когтях двуглавый орел ?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скипетр и держава</li> <li>2. Скипетр и флаг</li> <li>3. Флаг и держава</li> </ol>
<p>Когда отмечают День народного единства</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 12 июня</li> <li>2. 4 ноября</li> <li>3. 12 Декабря</li> </ol>	<p>Как назывались люди на Руси, владевшие крестьянами ?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Крестьяновладельцы</li> <li>2. Феодалы</li> <li>3. Бояре</li> </ol>	<p>Что не является государственным символом?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Флаг</li> <li>2. Гимн</li> <li>3. Государственный танец</li> </ol>

Рисунок 3

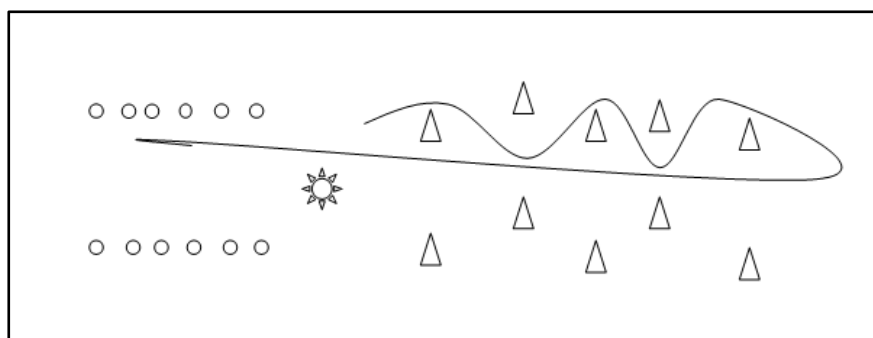


*Третье задание «Змейка между фишками».*

У первых игроков команд в руках находится баскетбольный мяч. По свистку они начинают вести мяч с ударом об пол, обводя фишки справа и слева

до последней фишки, затем берут мяч в руки и бегут прямо вдоль фишек к следующим участникам. Победное очко получает команда, когда игрок выполнявший задание первым получает мяч от последнего участника.

Рисунок 4



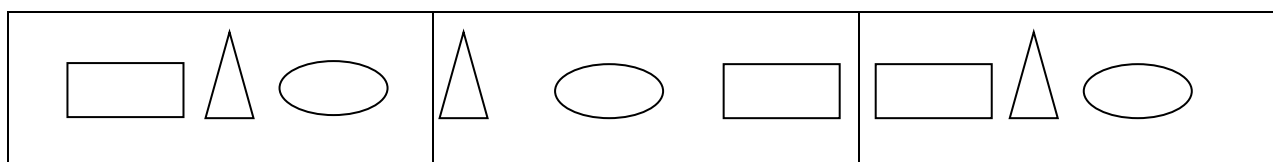
*Четвертое задание «Внимание и память».*

По сигналу участники направляются к парте, на которой лежат задания в определенном порядке. Первый участник смотрит на задание и запоминает последовательность изображенных фигур (листок с заданием убирает под парту стороной с рисунком вниз), возвращается к команде и второму участнику говорит последовательность элементов.

Второй участник бежит и на чистом листе зарисовывает последовательность фигур и возвращается к команде.

Оставшиеся участники попарно выполняют задание точно так, как первая пара участников.

Победное очко получает команда, которая наиболее точно воспроизвела последовательность фигур. Если баллы одинаковые, выигрывает команда, быстрее закончившая выполнение задания. Расположение участников и оборудования на рисунке 3.

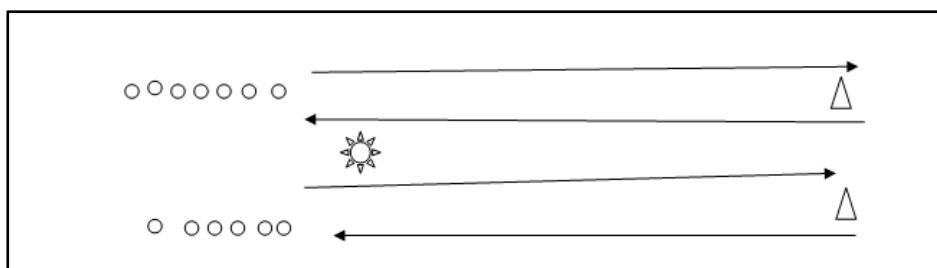


*Пятое задание «Прыг-скок».*

Капитанам даются прыгалки. По сигналу они бегут вперед, выполняя прыжки, огибают конус и таким же образом возвращаются к команде. Следующие участники выполняют задание так же.

Победное очко получает команда, быстрее закончившая выполнение задания.

Рисунок 5



### Шестое задание «Разностороннее».

По сигналу участники направляются к парте, на которой лежат задания в определенном порядке. Игрок читает и выполняет задание, после чего максимально быстро возвращается к команде.

Победное очко получает команда, допустившая наименьшее количество ошибок. Если баллы одинаковые, выигрывает команда, быстрее закончившая выполнение задания. Расположение участников и оборудования на рисунке 3.

(3+4)-2=	Вставьте пропущенную букву  Ц*пленок	Как называется игра, название которой переводится «летающий мяч» 1. Баскетбол 2. Волейбол 3. Футбол
Кого подковал Левша ? 1. Лошадь 2. Блоху 3. Кузнечика	Сколько цветов в радуге? 1. 7 2. 8 3. 9	Сколько сторон света? 1. 3 2. 4 3. 5

#### Правильные ответы

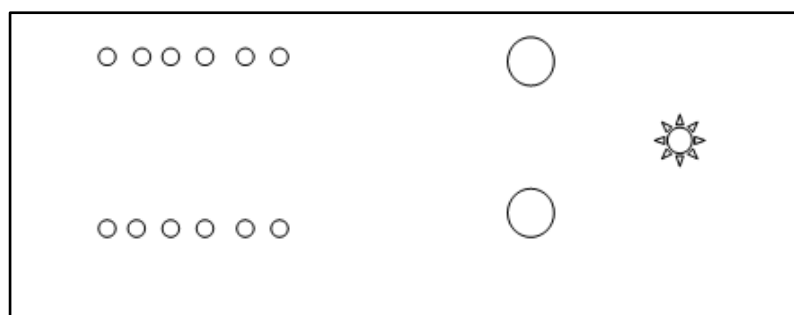
5	ЦЫпленок	Волейбол
Блоху	7	4

### Седьмое задание «Самый меткий».

Важна точность движения, а не быстрота.

Капитаны получают по теннисному мячу. По свистку участники выполняют броски в обруч, находящийся на расстоянии 3–4 метра от линии старта. Победное очко поучает команда, которая больше раз попадет в цель.

*Рисунок 6*



В качестве помощников можно привлекать детей со специальной медицинской группой или детей после болезни (у которых есть освобождение от занятий). Так все дети будут вовлечены в образовательный процесс.

По окончании мероприятия помощникам можно вручить благодарности за помощь в проведение мероприятия, а командам грамоты за призовые места.

#### Список использованных источников

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю.И. Гришина . – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 283 с.
2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – Москва : Академия, 2018. – 288 с.