

МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Методическая разработка
г. Новороссийск, 2022 г.

Тюриков В.А.

«Веселые старты»



Методика подготовки и проведения «Веселых стартов»

При проведении «Веселых стартов» 90% работы – в их подготовке. Можно, конечно, подготовить все силами организаторов, а потом предложить ребятам «весело провести время». Но при этом конкурсы будут чужими для участников. В придуманные самими игры играть куда интереснее! Вместо этого можно так организовать подготовку, что в ней примут участие и организаторы, и ребята. Тогда конкурсы будут веселее, игра станет не чужой, а своей для каждого участника.

Идеи и роли

Очень важно сразу ответить на вопрос: для кого проводятся соревнования? Ведь для разных возрастов нужны разные по сложности эстафеты, разные идеи, которые объединят все старты. Когда вы определитесь с публикой и ее возрастом, надо подумать и над самой идеей праздника.

Для начала – посмотреть на то, что происходит вокруг: в школе, в классах, может быть, на улице. Например, если предполагаемый день стартов приходится на Лицейскую неделю, можно назвать праздник не «Веселые

старты», а «Спортивный бал», внеся в оформление и действие что-то связанное с XIX веком. В нашем случае это был конкурс, когда команды сооружали на девочках бальные платья, используя для этого... летние платки.

Не меньшее внимание нужно уделить оформлению зала. Оно должно отражать идею стартов, погоду за окном и *хорошее настроение*.

Только после этого можно приступить непосредственно к самому главному: к продумыванию будущих конкурсов и эстафет. Именно на их подбор уходит 70% всего времени подготовки. Очень важно сделать конкурсы веселыми, интересными и доступными для всех. Например, комбинированная эстафета – полоса препятствий в миниатюре – обычно является самой сложной, но и самой красочной, следовательно, интересной, поэтому обычно ее ставят в конце соревнований. В то же время нельзя забывать, что первые эстафеты не должны быть трудными, так как они являются маленькой разминкой. И еще. Лучше не проводить более 6–7 эстафет: участники могут устать. Соревнования должны проходить не более 1 – 1,5 часов.

Нельзя предлагать и совсем банальные задания – они быстро наскучат и не принесут участникам нужного удовлетворения, тогда как чересчур сложные эстафеты могут испортить хорошее настроение и запутать участников так, что дух праздника для них будет безвозвратно потерян. А слишком затянутая эстафета может просто надоест.

Чтобы сохранить самые удачные из придуманных эстафет и потом использовать для проведения «Веселых стартов» с другими классами, с другими детьми, их нужно подробно описать.

В это описание мы предлагаем включить:

- название эстафеты;
- место ее проведения;
- инвентарь;
- схему (как расположен инвентарь в спортивном зале);
- ход соревнований;
- организацию судейства (количество судей);
- начисление штрафных очков;
- расчет необходимого инвентаря и наградного материала.

В качестве примера приведем краткую запись одной из организованных нами эстафет.

Название: «Бег со скакалкой»

Место: спортивный зал.

Инвентарь: для каждой команды - одна скакалка, две фишки (стойки), один обруч.

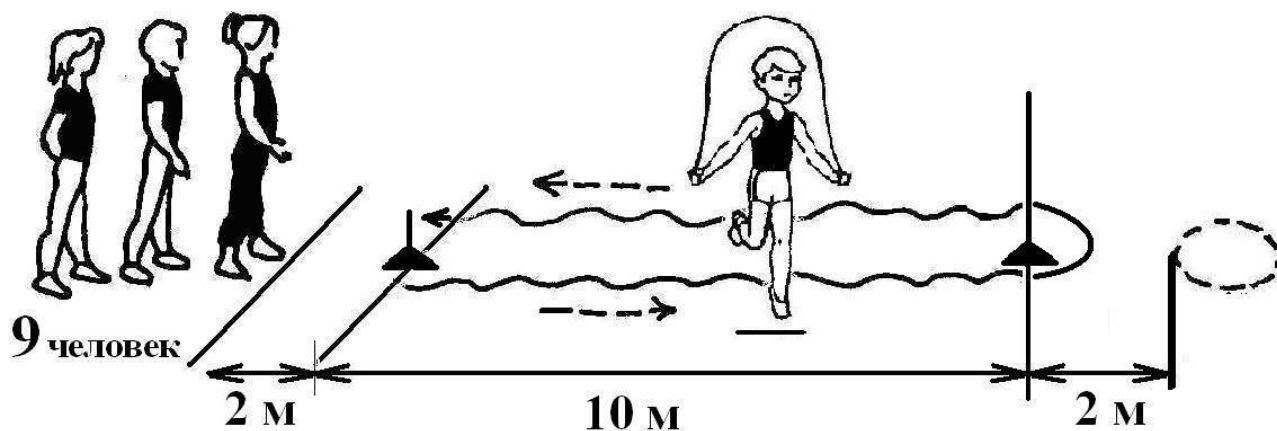
Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 2 и 10 метров находятся стойки. В 2-х метрах от дельней стойки располагается обруч.

Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго игрока. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу, берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг от стойки до стойки, затем добегая до стартовой линии передает эстафету. Выполнение детьми задания «перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг» должно в обязательном порядке проводиться от стартовой линии до стойки. В случае нарушения игроком условий эстафеты, он возвращается судьей обратно к стартовой линии для правильного выполнения эстафеты.

Допускается выполнения игроком перепрыгивания через скакалку раньше, в промежутке между обручем и стойкой.

Второй игрок передает эстафету третьему и остальным нечетным игрокам способом: передача скакалки из рук в руки.

Ошибки: Выполнение перепрыгивания через скакалку не под каждый беговой шаг. Выполнение задания со скакалкой за линией стойки. Бросание скакалки за окружность обруча.



Штрафные очки: если команда сбивает препятствия, если игрок пропускает препятствие, добавляется по 1 секунде за каждую ошибку.

Теперь важно продумать порядок, в котором эстафеты будут проходить на самих «Веселых стартах».

Если вы хотите разнообразить «Веселые старты» показательными выступлениями, то можете использовать для этого разные гимнастические или цирковые номера, они очень красочны и всегда запоминаются. Включенные в программу показательные выступления по спортивным танцам или другим зрелищным, интересным видам спорта также понравятся детям и покажут им

красоту и доступность спорта. Кроме того, можно придумать различные конкурсы и викторины для болельщиков.

На данном этапе работы очень важно четко распределить роли, решить, кто, чем будет заниматься во время подготовки и на самих «Веселых стартах».

Список ролей может быть, например, таким.

Обязательные роли:

- ведущий – 1 человек;
- помощники в командах – 2 человека;
- главный судья – 1 человек;
- второй судья – 1 человек;
- ответственные за инвентарь – 4 человека;
- ответственный за музыкальное сопровождение – 1 человек.

Дополнительные роли (не обязательные, но желательные):

- помощник ведущего – 1 человек;
- третий судья – 1 человек;
- «заводилы» болельщиков – 2 человека.

Также могут быть введены роли, предусмотренные идеей стартов.

Основная подготовительная работа на площадке, в спортивном зале ложится на плечи людей, отвечающих за инвентарь. Удобнее всего делать это вчетвером: по два человека на команду, чтобы все расставлять вовремя.

Для начала необходимо нарисовать расположение инвентаря во время разных эстафет на заранее подготовленных планах зала. Условными значками, фигурками на плане обозначаются предметы, которые должны стоять на своих местах. (Во время прогона они расставляются, и проверяется, насколько все верно.) Чуть выше плана лучше всего написать легенду: сюжет будущей игры в интересной для ребят форме начала сказки или необыкновенного приключения.

Потом готовится список инвентаря. Опираясь на данные списка, «инвентарщики» перепроверяют количество предметов, складывают мелкие предметы инвентаря на тележку (это удобно, потому что ее можно катать с места на место, она компактна и может уместиться везде) или в коробки, сумки (что тоже удобно, так как никто не сможет увидеть эти предметы, следовательно, может получиться неплохой сюрприз). Если вы изначально разделите предметы «по командам», то это добавит оперативности во время «Веселых стартов».

Мелкими предметами инвентаря могут считаться карточки с буквами для викторин, шарики, ходули, кубики и пр. Более крупные предметы можно

использовать в качестве украшения для зала, красиво поместив по периметру так, чтобы в нужный момент (перед эстафетой) выставить их в нужное место.

Много работы и у будущих судей. Они составляют протоколы, где будет вестись счет очкам. Важно создать удобный для использования протокол, где будут присутствовать графы: название эстафеты; штрафные очки; очки за первое или второе место; общая сумма очков; текущий счет.

Желательно, чтобы у главного судьи был общий протокол, где сводился бы итог обеих команд.

Необходимо определить порядок подведения итогов и договориться о количестве баллов, присуждаемых победившей и проигравшей команде (например, общий итог подводится по наименьшей сумме очков: занятое место в каждой эстафете (конкурсе) соответствует количеству баллов. Если общий итог подводится по наибольшей сумме баллов, то за места присуждаются следующие очки: 1 место-10, 2 – 8 баллов и т.д.).

Приведем образец незаполненного протокола 1 команды:

№	Название эстафеты	Штрафные очки	Очки за место	Сумма	Итог
1					
2					
3 и т.д.					

Судьи отвечают за награждение команд, значит, они должны заранее подготовить красивые грамоты, медали или призы (найти людей, которые согласятся их сделать). Важно, что грамоты (призы) должны получить обе команды.

Музыкальное сопровождение

Большую роль в «Веселых стартах» играет музыкальное сопровождение. К музыке нельзя относиться легкомысленно.

Первая песня, под которую дети войдут в зал, должна быть энергичной, веселой и знакомой участникам, чтобы они могли чувствовать себя комфортно. По нашему опыту, очень подходит песня «Ничего на свете лучше нету» из сказки «Бременские музыканты».

Последующие песни должны иметь отношение к эстафете: или названием, или содержанием. Хорошо, если песни будут ритмичными – под них приятнее бегать, прыгать, они пробуждают бодрость, энергию. Желательно использовать песни на русском языке: они не отвлекают и не сбивают детей, в отличие от

песен на иностранном языке, в которых дети пытаются узнать и разобрать незнакомые слова.

Заключительная песня должна быть чем-то вроде «Танца маленьких утят». Песни, которые подходят для эстафет, они даны в современной обработке и знакомы детям.

Подобрав все песни, необходимо записать их на один диск в той последовательности, в которой они будут звучать на «Веселых стартах». Иногда мелодии не хватает, и некоторые песни приходится записывать дважды.

Работа с участниками перед стартами

Главной задачей человека, работающего с командой, является знакомство с ребятами. «Помощник команды» должен приходить в класс не менее трех раз перед соревнованиями.

Дату, на которую назначен праздник, нужно заранее согласовать с кафедрой физкультуры – она должна предоставить площадку или зал. Кроме того, необходимо договориться с классными руководителями будущих команд, удобно ли для них предложенное время проведения «Веселых стартов». После этого помощник должен познакомиться с ребятами и сообщить им всю информацию о предстоящих «Веселых стартах»: основные пункты положения - дату, время, количество человек в команде и т.п. Необходимо попросить класс подумать о составе и названии команды. И договориться о новой встрече!

В следующий раз нужно поинтересоваться, что придумал класс. Если у ребят что-то не получилось (так часто бывает), надо помочь, подсказать.

Не надо думать, что они с легкостью придумают название команды, приветствие. Лучше заготовить свои варианты заранее.

Во время второго посещения можно заняться оформлением зала. Нарисуйте им контуры букв «Веселые старты», и ребята с радостью оставят на них отпечатки своих ног, ладошек или раскрасят в разные цвета. Нередко дети рисуют плакаты на спортивную тему или лозунги для своей команды, которыми мы впоследствии оформляем зал.

В процессе этой работы вы, вероятно, выучите имена детей (если до сих пор не были знакомы), что пригодится для более свободного общения с ними во время стартов.

Если команда хочет придумать и нарисовать себе эмблему, то этим также надо заняться во время второго посещения. Очень украшают праздник девизы и «кричалки», придуманные детьми.

Самым главным этапом работы является последнее посещение непосредственно перед «Веселыми стартами». Следует вселить в детей бодрое настроение, отрепетировать с ними название и девиз (чтобы звучало хором и весело). Запомните, все зависит от вас!

Очень важна улыбка на вашем лице. Настроение детей зависит от вашего настроения. Постарайтесь вселить в них веру в себя! Главное – не победа, а участие.

Тренировка

Теперь, когда все готово и вам кажется, что все возможные ходы просчитаны до мелочей, наступает самый ответственный момент подготовки – тренировка.

На тренировке вы должны попробовать инсценировать все старты. Испытать эстафеты, наложить на них музыку, засечь время каждой эстафеты и ее подготовки. В помощь себе вы можете позвать своих друзей или одноклассников, но если вы решили испытывать эстафеты на друзьях, не забудьте учесть разницу в возрасте.

К тренировке должны быть готовы все документы (Положение, предварительные сценарные планы, положение, списки эстафет, протоколы, схемы площадок, залов), каждый должен знать место, где он может находиться во время стартов. Не забудьте: все ваши действия должны быть отображены на бумаге. Если готовятся показательные выступления, то их тоже желательно включить в тренировку-репетицию.

Перед тренировкой всем раздается сценарный план, куда каждый будет заносить нужные пометки. Инсценируя все эстафеты по очереди, вы должны установить их в точном и рациональном порядке.

Ведущему на тренировке важно проговорить весь текст (речь), который будет произноситься. Это очень поможет выявить недостатки, возможные проблемы и заранее продумать пути их решения.

Для «инвентарщиков» тренировка также очень важна. На тренировке они должны выбрать для каждого оптимальное место нахождения в зале (обычно это по два человека с каждой стороны), потренироваться быстро расставлять и убирать инвентарь. Когда это занимает очень много времени, необходимо сообщить ведущему, чтобы тот придумал, чем он займет детей. Например, расскажет им веселую историю или будет загадывать загадки.

Основная задача судей во время тренировки – определить, за что ставить штрафные очки в каждой эстафете и сколько их должно быть, чтобы не получилось так, что очки за эстафету уйдут в «минус» или половина штрафных возникнет на самих соревнованиях. Все штрафные очки заносятся в протокол отдельной строкой внизу, где будет подробно расписано, за что и сколько.

После тренировки у каждого должен остаться сценарий с пометками, что он делает во время того или иного этапа. Все планы должны быть отлажены и согласованы.

Спортивный праздник «Веселые старты».

Цели и задачи:

Совершенствование двигательных качеств, формирование интереса и потребности

к занятиям физкультурой и спортом, воспитание волевых качеств и чувства коллективизма, формирование здорового образа жизни.

Оборудование и инвентарь:

Магнитофон, эстафетные палочки, мячи волейбольные, скакалки, канат, надувные шары, лозунги, гимнастические маты.

Место проведения: Спортивный зал.

Подготовка к спортивному празднику «Весёлые старты» начинается за 2-3 недели. В это время на уроках физической культуры отбирается команда, выбирается капитан, отрабатывается перемещение команд по залу. В соответствии с содержанием праздника подбирается музыкальное оформление. Учитель физкультуры (ведущий) тщательно продумывает программу праздника. Заранее подбирается жюри из 3-4 человек, которые будут оценивать выступления ребят. Члены жюри утверждают общие требования к оценке итогов состязаний.

Ход праздника

Спортивный зал школы празднично украшен разноцветными шарами, флагами, лозунгами.

Под звуки марша И. Дунаевского и аплодисменты зрителей команды, состоящие из 10 детей (5 мальчиков и 5 девочек, 2е из которых запасные) входят в зал и выстраиваются.

Ведущий: «Добрый день, дорогие друзья, уважаемые участники соревнований, гости и зрители! Надеемся, что наш праздник доставит вам радость и даст заряд бодрости. Так как у нас сегодня праздник не обычный, а праздник-состязание, то наши выступления будет оценивать жюри. Разрешите их представить - главный судья соревнований

_____.; судьи:

Слово предоставляется главному судье соревнований _____»

Главный судья: Поздравляю вас с ежегодным спортивным праздником «Весёлые старты», на котором вы проявите свою ловкость, силу, смекалку в духе спортивного соперничества. Главное в соревнованиях не победа, а участие. Капитанам приготовиться и сдать рапорта.»

Форма рапорта: «Товарищ главный судья! Команда « _____ « к «Весёлым стартам» построена. Рапорт сдавал капитан команды (фамилия,

имя)»

Первый конкурс: сдача рапорта.

Капитан: «Равняйся! Смирно! Наш девиз - « !»». Капитан подходит к главному судье и сдаёт рапорт.

После сдачи рапорта главный судья отдаёт команду «Вольно!». Вернувшись

к своей команде, капитан также отдаёт команду «Вольно!». Главный судья: «Спортивный праздник считать открытым!»

а) Бег с эстафетной палочкой. Капитан команды стартует с эстафетной палочкой в руках, добегают до стойки, обегает её и возвращается к команде, передаёт эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец команды. Эстафета заканчивается, когда все игроки команды прошли дистанцию, и эстафетная палочка вернулась к капитану. Побеждает команда, все игроки которой быстрее справятся с заданием.

б) «Тараканий бег». Первый номер принимает упор лёжа сзади; ноги согнуты. По сигналу участник двигается спиной вперёд до стойки, затем встаёт и возвращается к команде обычным бегом, передаёт эстафету следующему.

в) Комбинированная эстафета. Здесь мальчики выполняют одно задание, девочки - другое. Мальчики: 1й номер, приняв упор лёжа. Изображают тачку, 2й номер - везущего её человека. По сигналу участники движутся к стойке, меняются местами, огибают её и возвращаются на линию старта, передавая эстафету следующей паре мальчиков. Девочки выполняют бег через скакалку до стойки, а обратно возвращаются обычным бегом. Побеждает команда, завершившая эстафету первой.

г) «Пингвин». Первый номер получает волейбольный мяч. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, он устремляется к стойке, огибает её и возвращается к команде обычным бегом с мячом в руках; передаёт мяч следующему.

д) «Передал — садись!». По сигналу капитан с мячом в руках встаёт лицом к команде на заданном расстоянии и передаёт мяч (двумя руками от груди) первому участнику своей команды, который ловит его и возвращает обратно, сразу же принимает положение упор присев. Каждый, сделав ответную передачу, приседает. Когда последний участник команды отдаст мяч капитану, тот быстро встаёт на своё место, поднимает мяч над головой, и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, раньше закончившая передачи без нарушения правил.

е) Перетягивание каната. На середину площадки кладётся канат; середина его отмечается цветной лентой. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон лицом друг к другу. По сигналу участники берутся руками за канат, поднимают с пола и начинают тянуть его каждый в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд, игра останавливается и вызывается следующая пара команд.

Ведущий: «А сейчас наших участников приветствуют учащиеся старших классов нашей гимназии с показательным выступлением».

Во время выступления жюри подводит итоги конкурсов, определяют победителей и призёров спортивного праздника.

Ведущий: «Для награждения победителей и призёров нашего праздника слово предоставляется главному судье соревнований».

Для вручения наград привлекаются почетные гости праздника, (обязательно сообщается ФИО, звание, должность).

По окончании награждения участники праздника выполняют круг почёта под аплодисменты болельщиков и покидают зал.

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

Состав команды 5 м + 5 ж = 10 человек.

1-й конкурс. «Передача мяча». Команды построены в колонну по одному, дистанция между игроками - шаг. Исходное положение участников - ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки вверху над головой. Последний участник, получив мяч, быстро перебегает вперед и, встав впереди колонны, продолжает передачу мяча. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

2-й конкурс. «Прокати мяч». Команда построена в колонну по одному, дистанция между игроками-1шаг. Исходное положение участников - широкая стойка, ноги врозь. Мяч у направляющего. По сигналу направляющий наклоняется вперед и двумя руками прокатывает мяч между ногами всех участников так, чтобы его получил последний участник команды. Получив мяч, последний участник бежит вперед и повторяет то же. Выигрывает команда, первой закончившая перекачивание мяча.

3-й конкурс. «Бег с мечем». Команды строятся в колонну по одному. По сигналу судьи первый с баскетбольным мечем бежит к фишке на противоположной стороне площадки оббегает ее и двигается в обратном направлении передаем мяч следующему и т.д. Побеждает команда, которая показала наименьшее количество времени.

4-й конкурс. «Самокат». Команды построены в колонну по одному перед стартовой линией. По команде судьи первый участник двигается на самокате объезжая фишки «змейкой». Доехав до конца, прямой участник оставляет самокат на контрольном пункте. Подбегает к контрольной отметке берет мяч и с линии производит 2 броска в корзину. По завершению бросков участник делает столько штрафных кругов вокруг круга с фишками, сколько было промахов. Затем участник возвращается на контрольный пункт и на самокате движется к финишу попутно объезжая фишки. Каждое нарушение правил

зафиксированное судьей добавляет к итоговому выступлению по одной секунде. Побеждает команда, которая показала наименьшее количество времени.

5-й конкурс. «Лыжи». Участники команды делятся на две группы по 5 человек. По команде судьи первые 5 человек одновременно становятся в лыжи и начинают движения к концу прямой. Дойдя до конца прямой, участники оставляют лыжи второй половине команды. Вторая пятерка становится на лыжи и двигается в обратном направлении к линии финиша. Каждое нарушение правил зафиксированное судьей добавляет к итоговому выступлению по одной секунде.

Победитель соревнований определяется по наименьшему количеству времени, заработанному во всех конкурсах.

Утверждаю

СЦЕНАРНЫЙ ПЛАН

проведения открытия городских спортивных эстафет «Веселые старты»

Дата: 29 марта 2022 года

Время: 10.00

Место: спортивная площадка

Кадетская школа интернат

Команды строятся в шеренгу по одному человеку.

Ведущий: Внимание! Сегодня на спортивной площадке кадетской школы интернат проводится открытие городских спортивных эстафет «Веселые старты». Соревнования проводятся с целью привлечения широких масс населения к занятию физической культурой и спортом.

Ведущий: На открытии присутствуют:

Ведущий: «Внимание! Участники соревнований – Равняйся! Смирно!!!

Ведущий: Приветственное слово предоставляется

Ведущий: Участники церемонии открытия! Равнение на флаг Российской Федерации! Кубани и города – героя Новороссийска (звучит гимн России,)

Ведущий: городские спортивные эстафеты веселые старты объявляются открытыми!

Ведущий: Уважаемые участники соревнований

Ведущий: Внимание! Участники! Равняйся! Смирно! Налево! К местам проведения соревнований шагом марш!

