

Разработка спортивного праздника

Веселые старты «великолепная семерка»

Цели и задачи:

- Развивать двигательные умения и навыки.
- Способствовать воспитанию настойчивости, чувству взаимопомощи, коллективизму.
- Развивать интерес у детей к занятиям физической культуры и спорту.

Место проведения: спортивный зал

Участники: 4 команды, по 7 человек в каждой. Необходимо преодолеть 7 этапов. Этапы состоят как из одного задания, так и из нескольких. Рассчитан на учащихся 5-8 классов.

Программа соревнований

1. «К стартам готовы!» (развитие силы, ловкости быстроты).

По свистку первые номера команд, стоящих в колоннах по одному, подбегают к гимнастическим скамейкам, выполняют 10 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, пролезают в легкоатлетический барьер и бегут к флажкам у линии финиша, оббегают их и возвращаются к своим командам. Осалив рукой игроков, стоящих вторыми, первые номера занимают места замыкающих. Задания (как и на всех других этапах) выполняют все игроки команд один за другим.

2. Комбинированная эстафета (развитие ловкости, прыгучести).

Первые номера подбегают к гимнастическим обручам, пролезают сквозь них и направляются к лежащим неподалеку мешкам, влезают в них по пояс и, удерживая мешки руками, прыжками на обеих ногах устремляются к флажкам на линии финиша. Обогнув флажки, в тоже положении в мешках прыгают до места, где мешки лежали. Оставив там мешки, первые номера бегом возвращаются к своим командам. Осалив вторые номера, они занимают места замыкающих.

3. Переноска набивных мячей (развитие силы, быстроты).

Первые номера с тремя набивными мячами (стараясь не уронить их) бегут к флажкам на линии финиша и, обежав их, возвращаются к своим командам, где, передав мячи вторым номерам, занимают места замыкающих.

4. Эстафета с мячами (совершенствование техники ведения и передачи мяча).

Первые номера ведут баскетбольные мячи (до флажка – правой рукой, в обратном направлении – левой). На обратном пути не дойдя 5м. до своих команд, они передают мячи двумя руками от груди вторым номерам и становятся в конец колонны.

5. «Кто быстрее?» (развитие быстроты).

Первые номера с эстафетной палочкой в руке бегут к флажкам, оббегают их и возвращаются к своим командам, где передают палочки вторым номерам.

6. Эстафета с препятствиями (развитие ловкости).

Первые номера бегут к гимнастическим скамейкам, проходят по ним на коленях, после чего совершают кувырок вперед на мате, пролезают в легкоатлетический барьер, оббегают

флажок на линии финиша и возвращаются к своим командам, где, прикоснувшись к вторым номерам, посылают их на выполнение того же задания.

7. «Передай мяч» (развитие координации движения) .

Участники команды сидят на гимнастических скамейках в затылок к друг другу.

Сзадисидящие с мечом в руках бегут к флажкам, оббегают их, возвращаются на скамейки, занимают места впереди всех сидящих и передают мяч через голову назад. Когда мяч доходит до сидящих последними, те начинают задания.