**Практичне заняття № 4. Підготовка, організація проведення змагань «Веселі старти»**

План:

1. Підготовка до змагань «Веселі старти»
2. Лінійні естафети «Передача м’яча в колонах», «Біг пінгвінів», «Виклик номерів», «Естафета – поїзд», «Місток і кішка»
3. **Підготовка до змагань «Веселі старти»**

Змагання «Веселі старти», «Старти надій», «Спортивний бал» і т.п. можуть проводитися як самостійні змагання, так і як внесок в програми спортивних свят, фізкультурно-спортивних заходів, фестивалів.

Значення змагань «Веселі старти» дуже велике. Вони включають рухливі ігри, естафети, конкурси, які сприяють розвитку і корекції фізичних якостей дітей і підлітків, підвищують емоційний фон навчальних, навчально-тренувальних занять і спортивних свят.

Такі заходи можуть проводитися для осіб дошкільного, а також молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Організатору (вчителю фізичної культури, методисту, вихователю, волонтеру та ін.) при складанні плану проведення змагань необхідно врахувати наступні моменти:

1. Мета проведення змагань «Веселі старти».

2. Вибір естафет, рухливих ігор, конкурсних завдань.

3. Складання програми і послідовність проведення спортивних змагань.

4. Організація музичного оформлення змагань.

5. Підготовка команд і учасників до змагань.

Організатор змагань зобов'язаний знати, для кого вони проводяться, так як для учасників різного віку потрібно передбачати різноманітні за складністю естафети, конкурсні завдання з урахуванням ідей, які об'єднують учасників змагань. Для цього необхідно вивчити інформацію останніх важливих подій, що відбуваються в спортивному світі, дати і свята. Вони можуть бути присвячені «Дню знань», початок року, відкриття спортивного або літнього сезону.

Спортивний зал, або інше місце проведення, готується заздалегідь. Перед входом розміщується барвиста афіша з основним девізом або емблемою, поміщається програма спортивного свята. Зал або майданчик прикрашаються повітряними кулями, плакатами і т.п. Готуються місця для глядачів, столи і стільці для головної колегії, почесних гостей, секретаріату, нагородного відділу. Відповідним чином обладнуються розминальний зал, роздягальні, душові. Встановлюються підсилювачі, музичний центр. Велику роль в проведенні змагань «Веселі старти» грає музичний супровід як в іграх, естафетах, так і на всьому святі. Фонограма всього свята складається заздалегідь і записується на диск, включаючи марш, танцювальну, ритмічну музику в сучасній обробці для естафет.

Сюди ж, по ходу сценарію, записується музика для виступів і заздалегідь передається керівнику музичного оформлення свята. Дуже важливим моментом в період підготовки до спортивного свята є безпосередня робота з командою. Учитель або інструктор комплектують команду класу чи загону з більш підготовлених хлопців, а також запасних, вибирають капітана команди, розробляють спортивну форму, продумують назву команди, емблему та девіз.

Наприклад: «Ми спортивна команда, Як комета ми летимо, дивлячись на всі перешкоди, Всіх на світі переможемо!».

Ретельно вивчають всім колективом Положення, запропоновані ігри-естафети. Найголовнішим в роботі з командою є психологічна підготовка і оптимістичний настрій всіх учасників.

В програму змагань рекомендують включати від 6 до 10 спортивних завдань.

Період підготовки по підбору рухливих ігор, конкурсів, естафет творчий і може бути дуже продуктивним, якщо і члени команд змагань братимуть участь в їх підборі. Як показує практика, до 75% часу при підготовці витрачається на визначення призначення і змісту естафет, ігор, конкурсів, придбання і підготовку спортивного інвентарю.

Слід пам'ятати, для того щоб учасники робили менше помилок, необхідно не тільки викласти умови гри або естафети, а й обов'язково продемонструвати умови гри самому інструкторові або запропонувати це зробити учасникам з команди.

Для інструкторів, польових суддів готуються картки з вмістом і схемою рухливих ігор, естафет, в якій зазначаються назва естафети, мета проведення, інвентар, даються опис і умови гри, малюнок або графічне зображення, організаційно-методичні вказівки.

Гра-естафета «Лабіринт»

Мета: сприяти розвитку і вдосконаленню координаційних здібностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Опис і зміст гри | Інвентар | Графічне зображення | Організаційно-методичні вказівки |
|  |  |  |  |

Програма змагань, послідовність проведення ігор-естафет «Веселих стартів» повинні відповідати наступним методичним положенням (дидактичним принципам):

• «від простого до складного»: починати, з простих завдань, ігор і естафет, так як вони є «маленькою розминкою».

Наприклад: передача м'яча над головою;

• «посильності і функціональної адекватності»: для організації уваги, психологічного настрою на наступні, більш складні спортивні завдання.

 Наприклад: передача м'яча над головою (або збоку) бігом. Далі в програму включають естафети з бігом від лінії старту до фінішу і назад. Наприклад: ігри з м'ячем, обручем, зі скакалкою, комбіновані і т.д. Остання естафета зазвичай буває найскладнішою, тобто комплексною, що включає кілька перешкод.

Під час проведення змагань необхідно дотримуватися правил безпеки, щоб виключити можливість травматизму. Майданчик і зону безпеки звільнити від будь-якого роду інвентарю та обладнання, майданчик спортивного залу чи стадіону повинна бути рівним, відстань між гімнастичними лавами, на яких знаходяться команди - 2,5- 3 метри. Попереду команди близько лінії старту знаходиться тренер або методист, а в кінці суддя або волонтер. Фінішні стійки повинні бути на достатній відстані від стіни, щоб учасники могли вільно оббігати їх. Замість естафетної палички можна запропонувати учасникам передавати гумове кільце.

Під час проведення командних естафет учасники, діти-вболівальники сильно збуджуються. Для зняття нервового збудження, для того щоб команди відпочили, а судді могли підрахувати очки і визначити місця, після 2-3 естафет можна включити в сценарій свята показові виступи, номери концертної програми або провести спортивну вікторину.

Організація «Веселих стартів» покладається на суддівську колегію. Головний суддя змагань проводить інструктаж з суддями, знайомить їх з Положенням, програмою. Призначаються польові судді, які ведуть підрахунок очок і визначають місця, заповнюють робочі протоколи; суддя-інформатор, який коментує хід подій і оголошує результати. Дотримання порядку і дисципліни в командах забезпечує капітан, інструктор і польові судді.

Для польових суддів та секретаріату готується робочий і зведений протокол за такою формою:

Протокол змагань «Веселі старти»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва  школи, організації, команди | № естафети | | | | | | | | | | Сума | Підсумок |
| 1-а | | 2-а | | 3-я | | 4-а | | 5-а | |
| Місце | Очки | Місце | Очки | Місце | очки | Місце | очки | Місце | очки |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Команда  назва | Девіз оцінка | Естафета № 1 | Естафета № 2 і т.д. | Штрафні очки | Очки за місце | Підсумок |
|  |  |  |  |  |  |  |

За критерій оцінки місць в окремих іграх-естафетах можна прийняти наступну шкалу:

1 місце - 10 балів;

2 місце - 8

3 місце - 6

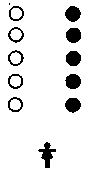
4 місце - 5

5 місце - 4

6 місце - 3 и т.п.

За кожне порушення правил гри знімається 1 штрафне очко (бал). Після закінчення змагальної програми настає самий урочистий момент - нагородження. Найкраще проводити його на параді закриття в урочистій обстановці. Команди нагороджуються дипломами відповідного ступеня, кожен учасник - грамотою, пам'ятними медалями та подарунками. Нагородження проводять судді, запрошені та почесні гості. Бажано цю процедуру і нагородження проводити під музику.

**Передача м’яча в колонах**

*Підготовка.* Гравці розділяються на 2-4 команди, які шикуються в колону по одному одна паралельно іншій. Гравці в колонах стають на відстані витягнутих рук. У гравців, що стоять першими - м’ячі.

*Зміст гри.* За командою керівника, перші передають м’яч визначеним способом (двома руками зверху, під ногами, збоку і т.д.) гравцям, що стоять за ними. Ті таким самим способом передають м’яч гравцям, що стоять позаду, і так до кінця колони. Щоразу останній гравець у колоні, отримавши м’яч, біжить праворуч від своєї колони, стає першим і передає м’яч знову назад. Так продовжується доти, доки гравець, що почав гру першим, не вернеться на своє попереднє місце в колоні. Повернувшись на своє місце, гравець повинен підняти м’яч вгору і дати команду своїй колоні «Струнко!». Уся група приймає положення «Струнко!». Перемагає команда, яка закінчує гру першою.

*Правила гри: 1)* Передавати м’яч тільки зазначеним способом і своєму сусідові. 2) Гравець, що впустив м’яч, повинен сам підняти його, стати на місце і передати його гравцеві, що стоїть позаду. 3) Щоразу, як тільки останній гравець перебіжить на своє попереднє місце, вся колона пересувається на півкроку назад.

**Лінійні естафети**

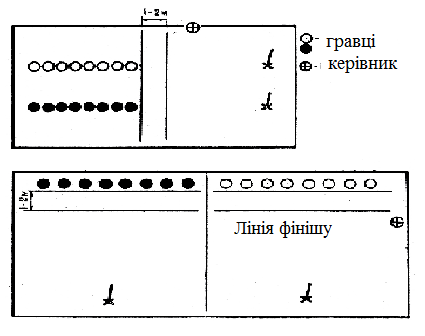
**Біг пінгвінів**

*Підготовка.* Команди шикуються в колони перед стартовою лінією. Гравці, які стоять першими, затискають між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м'яч.

*Зміст гри.* За сигналом керівника гравці повинні оббігти стійку (булаву, набивний м'яч) і вернутися назад, передавши м'яч руками другому номеру своєї команди. Учасники, які закінчили пробіжку, стають у кінець колони. Виграє команда, яка зуміє швидше й без помилок закінчити естафету.

*Правила гри: 1)* Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо м'яч упав на землю, потрібно знову затиснути його ногами й продовжити гру.

**Виклик номерів**

*Підготовка.* Гравці розділяються на 2-4 рівні команди й шикуються в колони по одному, одна паралельно іншій. Перед передніми гравцями проводиться стартова лінія. Поперед у кожної колони на відстані приблизно 10-20 м ставиться по булаві або по стійці. На відстані 2 м від старту креслиться лінія фінішу.

*Зміст гри.* Гравці розраховуються за порядковими номерами в кожній колоні - команді. Керівник викликає гравців за номерами, чергуючи їх на свій розсуд. Щоразу гравцю команди, який прибіг до фінішу першим, зараховується виграшне очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість виграшних очок.

*Правила гри: 1)* Якщо гравці стоять у шеренгах, то їх можна поставити в положення високого або низького старту, і з цього положення вони повинні вибігати за викликом керівника. 2) Якщо гравець порушує правила, його команда втрачає очко.

**Естафета – поїзд**

*Підготовка.* Команди шикуються в колони перед стартовою лінією.

*Зміст гри.* За сигналом керівника перші номери повинні оббігти стійку (булаву, набивний м'яч) і повернутися назад. Вони пробігають повз свою колону, обгинають її позаду й знову біжать до стійок. Коли вони пробігають стартову лінію, до них, обхоплюючи їх за пояс, приєднуються другі номери, і тепер уже гравці вдвох оббігають перешкоду. Після повороту навколо команди до них приєднуються треті номери і т.д.

У грі велике навантаження лягає на перші номери команд, тому при повторенні гравці розташовуються у зворотному порядку.

*Правила гри:* Руки в ході гри не розчіплювати.

**Місток і кішка**

*Підготовка.* Гравці двох команд розташовуються в колонах по одному на лінії старту. Перед ними на відстані п'яти-десяти кроків креслять два кола діаметром 1м.

*Зміст гри.* За сигналом перші номери вибігають уперед і, добігши до першого кола, утворюють міст. Потім уперед спрямовується другий гравець. Він пролазить під містком і біжить у дальнє коло, де приймає упор стоячи зігнувшись. Тепер уже перший номер біжить у дальнє коло й пролазить між руками й ногами партнера. Після цього обидва гравці, взявшись за руки, біжать до своєї команди. Як тільки вони перетнуть лінію старту, вперед вибігають по черзі нові гравці, а ті, що прибігли, стають у кінець колони.

**Література**

1. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". Ч. 1 / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 123 с.
2. Чикалова, Г.А. В помощь практиканту: сценарии спортивно-массовых мероприятий: учебно- методическое пособие / Г.А. Чикалова, Е.А. Репникова, Д.И.Минниханова. - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. - 111 с. <https://www.slideshare.net/ivanov15548/725-48531354>