МБОУ «Общеобразовательная школа психолого-педагогической

поддержки № 104»

Сценарий внеклассного занятия "Веселые старты"

участвуют 7, 8 классы «И».

Разработала воспитатель высшей

квалификационной категории

Зубова Татьяна Васильевна

Кемерово – ноябрь 2018 г.

**Цель:**

* привлечение детей с ограниченными возможностями здоровья к систематическим физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям, как основному средству укрепления здоровья, социальной адаптации.

**Задачи:**

* повышение социальной активности и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья;
* формирование здорового образа жизни;
* приобщение обучающихся к занятиям физической культурой;
* развитие двигательных навыков посредством эстафет;
* воспитание чувства коллективизма и взаимовыручки;
* укрепление дружеских связей между коллективами классов.

**Ведущий:**Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые педагоги, болельщики и гости нашего спортивного праздника! Мне очень приятно видеть всех Вас сегодня в этом гостеприимном физкультурном зале. Очень приятно видеть радостные лица участников нашего праздника. Яркие огоньки в ваших глазах говорят о прекрасном настроении. Сегодня мы проводим самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! Я от души приветствую и поздравляю всех, кто сегодня собирается выйти на старт. А собрались мы здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости, для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что умеют наши дети и что могут наши уважаемые педагоги. Этот праздник для тех, кто хочет знать, как правильно отдыхать.

Пусть сегодня товарищеская встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность! Давайте будем помнить о том, что преодолеть жизненные трудности нам с вами будет легче, если мы будем вместе.

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать,

И сноровку доказать.

Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

**Ведущий:**

Ни одно соревнование не обходится без жюри. Сегодня судить наши команды будут (представление членов жюри)

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

В каждой эстафете определяется конкретный победитель. После каждого этапа соревнования жюри будет подсчитывать баллы, и давать информацию о ходе соревнований. После последнего этапа жюри объявит окончательные результаты.

Команда победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков во всех видах соревнований. В случае равенства очков у двух команд, победа присуждается команде, имеющей больше первых мест, во всех эстафетах.

Но сначала, как настоящим спортсменам нам необходимо провести разминку (построение и обучающихся в круг)  
Все собрались? Все готовы?  
Прыгать и играть готовы?  
Ну, тогда подтянитесь,  
Не зевайте и не ленитесь,  
На разминку становитесь!  
(начинается разминка под музыку)  
Встали, выпрямили спинки,  
Вправо- влево наклонились,  
И ещё раз повторили.  
Приседаем мы по счету-   
1, 2, 3, 4, 5.  
Это нужная работа -  
Мышцы ног тренировать.  
А теперь рывки руками  
Выполняем вместе с вами.  
А теперь все дружно вместе,  
Начинаем бег на месте,  
Дышим ровно, не спешим!

*(команды идут по кругу, восстанавливая дыхание, и встают на места).*

Ведущая: Молодцы! Все готовы!

Мы начинаем наши соревнования.

1. **Сейчас настало время познакомиться с участниками праздника.**Первый конкурс – **Представление команд. Жюри оценивает: соответствие**эмблемы названию команды, приветствие, девиз, наличие спортивной формы. Я не сомневаюсь, что представление наших команд – это их обаяние, остроумие, способности и талант, трудолюбие и, и бесспорно, умение подать себя. Так посмотрим, кому это удастся лучше всех.

**Представление команд**

**Ведущий:** «Теперь громко кричим приветствие:  
«Мы — спортивная семья, всем от нас физкульт-ура!»

**Ведущий:** Закончился конкурс приветствий команд. Какие все разные оказались команды. Но все похожи и едины в одном: спорт и движение – самое лучшее средство от болезней, жизненных неурядиц.

**Ведущий:** Аплодисменты всем командам. Жюри подводит итоги первого конкурса

**Ведущий:**  Чтоб проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно,

Победить всем очень нужно!

**Ведущий:**И сейчас я приглашаю команды на старт.

Команды стоят в колоннах. На площадке на одинаковом расстоянии одна от другой расставлены 3стаканчика. У первых игроков в руках по 3 теннисных мяча. По сигналу участники бегут к стаканчикам и подкладывают поочерёдно под каждый по мячу, обегают ограничительный знак и возвращаются к команде. Следующий участник бежит и собирает мячи из-под стаканчиков и т.д. Команда быстрее справившаяся с заданием – победитель.

В конце эстафеты каждый участник должен передать эстафету следующему участнику команды дотрагиваясь руки друг друга.

1. **Эстафета «Спортивная швабра»***стаканчики -6-8 шт., мячи – 2 шт., швабры– 2 шт.*

Команды строятся в колонну по одному. Перед направляющим каждой команды на линии старта положены швабра и мяч. В нескольких метрах от линии старта обозначена контрольная линия, на которой против каждой команды поставлена фишка. Между стартовой и контрольной линиями на расстоянии одна от другой расставлено пять стаканчиков. По сигналу направляющие игроки каждой команды берут швабру, мяч и, обводя стаканчики, добегают до фишки, огибают её, после чего бегут обратно к линии старта, также с обводкой стаканчиков. На старте они передают инвентарь очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны. По условиям эстафеты запрещается пропускать и сбивать стаканчики.

**Ведущий:** Пусть не сразу все дается,

Поработать вам придется!

Ждут вас обручи, мячи,

Ловкость каждый покажи!

**4) *Эстафета*«*Веселое кольцо*»***обручи – 2 шт., мячи волейбольные – 2 шт.*

По три человека из каждой команды становятся у линии старта. По сигналу один из играющих катит обруч, двое других игроков бегут рядом друг напротив друга. Один бросает мяч через обруч, а второй игрок ловит его и бросает обратно. Тройка добегает до стойки, игроки берут мяч и обруч в руки и бегом возвращаются назад. Выигрывает та тройка, которая быстрее закончит эстафету.

**5) «Мяч под ногами»***мячи волейбольные – 4 шт.*

Команды строятся в колонны по одному стойка ноги врозь. У первых игроков в руках волейбольный мяч. По сигналу игроки начинают бег до ограничительного знака, возвращаются к команде и прокатывают мяч между ногами игроков своей команды и встаёт впереди колонны, замыкающий игрок подбирает мяч и бежит до ограничительного знака и обратно, повторяя те же действия и т.д. Выигрывает команда первой завершившая эстафету.

**6) «Попрыгунчики»***мячи – 2 шт.*

У первых игроков в руках большие мячи. По сигналу первые участники выполняют прыжки мяч между ног до ограничительного знака и обратно, затем передают мячи следующим участникам, которые повторяют те же действия и т.д. Побеждает команда первой завершившая эстафету.

Эстафета! Эстафета!  
Пронесёмся, как, ракета.  
Есть в ней правило одно-  
Один за всех и все за одного.

**7) «Дружная парочка»***мячи для фитнеса – 4 шт.*

Команды строятся в колонны по два. Первые пары встают лицом друг к другу, зажимают между собой на уровне груди большой мяч для фитнеса и передвигаются приставным шагом до ограничительного знака и обратно, затем передают мяч следующей паре, которая повторяет то же задание и т.д. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.

**8) Эстафета со скейтом***доска – скейт – 2 шт.*

Участники со скейтами находятся на линии старта. Первый участник команды садится на скейт и по сигналу ведущего, отталкиваясь от пола только руками, передвигается вперед и, объехав впереди стоящий предмет, берет скейт в руки и возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

**9) «Своя ноша не тянет»***мячи волейбольные – 4 шт., мячи баскетбольные – 4 шт., мячи теннисные – 4 шт., мешки – 4 шт.*

У первого участника мешок в нём три мяча: баскетбольный, волейбольный, теннисный. По сигналу, бежит к обручу выкладывает из мешка мячи в обруч, обегает стойку и с пустым мешком возвращается в команду. Передаёт эстафету следующему участнику. Второй участник бежит и собирает мячи в мешок и т.д., пока вся команда не выполнит задание.

Есть в беге старт и финиш,  
Есть гладкая дорожка,  
А может и препятствий   
На ней стоять немножко.

**10) «Тоннель»***обручи - 16 шт.*

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу 1 участник проползает в тоннель через обручи, затем бежит до обруча, встает в него и, продевая его сверху через себя, оставляет его на месте, далее бежит до стойки, оббегает её, возвращается по прямой и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время.

**11) Эстафета с досками «Спасатели»***доски - 8 шт.*

Четыре участника держат две плашки, по которым девочка (или мальчик), как по шаткому мостику, должна пройти дистанцию. Как только девочка переступает на следующую доску, игроки ставят освободившуюся плашку вперед.

**Эстафета с мячом.** (1) По сигналу ведущего первый участник команды бежит до финишной отметки (линия, стул, кегля) ведя перед собой баскетбольный мяч. Пройдя её, он возвращается обычным бегом, держа в руках мяч, и передаёт эстафету следующему участнику.

**Эстафета с мячом.** (2) Первый участник садится на мяч и по сигналу ведущего начинает прыжками передвигаться вперёд до финишной отметки. Пройдя эту отметку, он встаёт, берёт мяч в руки и возвращается к своей команде обычным бегом, после чего передаёт эстафету следующему участнику.

**Эстафета с кеглями.** По сигналу ведущего первый участник команды, взяв в руки теннисный мячик, бежит вперёд до финишной отметки. Там он бросает мяч по впереди стоящим кеглям (5 штук с расстоянием между ними 30 – 40 см). Далее он бежит вперёд за мячиком и, подобрав его, возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. В этом конкурсе каждой команде прибавляется очко за сбитую кеглю (по одному очку за каждую).

**Эстафета с шариком.** Участник стартует на четвереньках, перед ним на полу теннисный шарик. Он дует на него и таким образом передвигает до финишной отметки, после чего берёт шарик в руки, бегом возвращается к месту старта и передаёт шарик другому.

**Эстафета с воздушным шариком**. Участники команды стартуют парами, удерживая лбами воздушный шарик, добегают до финишной отметки и возвращаются к месту старта, передавая шар другой паре. Следует иметь в запасе несколько воздушных шариков.

**Эстафета с картошкой.** Участник команды кладёт небольшую картофелину в чайную ложку, которую удерживает зубами за ручку, и по команде ведущего устремляется к финишной отметке. Достигнув её он возвращается обратно и передаёт ложку и картофелину следующему участнику.

**Эстафета с обручем**. Команды выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 6 м с расстоянием между участниками около 1 м. Капитаны команд стоят первыми, держа в вытянутых вперёд руках обручи. По сигналу ведущего капитаны стараются как можно скорее пролезть в обруч и передать его следующему участнику команды, тот проделывает тоже самое и т. д. Выигрывает команда, которая быстрее справится с этой задачей.

**Эстафета «Поезд».** Команды выстраиваются колоннами перед стартовой линией, а в 10 – 12 м от каждой из них ставятся стойки или стулья. По сигналу ведущего капитаны команд, стоящие первыми, бегут к стойкам, обегают их, возвращаются к своей колонне, но не останавливаются, а обегают её и снова бегут к стойкам. Когда они пересекают стартовую черту, к ним присоединяются вторые номера, обхватив капитанов за пояс. Теперь участники вдвоём обегают стойку. Точно также к ним присоединяются третьи номера т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, т. е. последний игрок пересекает линию старта.

**Эстафета Бабы Яги.** В качестве ступы используется обычное ведро, в качестве метлы – швабра. Участник одной ногой встаёт в ведро, другая остаётся на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке – швабра. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу другому участнику.

**Эстафета «Солнышко».** У старта перед каждой командой лежат палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5 – 7 м, кладут обруч. Задача участников эстафеты – поочерёдно, по сигналу ведущего, выбегая с палками, разложить их лучиками вокруг своего обруча (нарисовать солнышко). Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

**Эстафета «Жонглёры».** На расстоянии 10 шагов одна от другой проводятся две параллельные черты, обозначающие старт и финиш. Команды делятся на две половины. Одна половина выстраивается за стартовой чертой, другая половина з финишной чертой. Расстояние между командами не менее 3 шагов. Участники команд, стоящие у старта, держат в руках гладкие палки не более 1 м. По сигналу ведущего оба участника устремляются к финишу, причём каждый держит палку стоймя на кончике пальца. При пересечении финишной черты палку перехватывает другой участник команды, также ставя палку на кончик пальца, и бежит к своей команде и т. д. Кто уронит палку или поддержит её рукой, обязан вернутся к месту с которого он стартовал, и начать бег сначала.

**Эстафета «Градусник».** Без помощи рук обе команды на скорость передают бутафорский градусник так, чтобы он обязательно находился под левой рукой.

**Эстафета с «рыбками».** Потребуется ведро с водой и спички по количеству игроков, столовая ложка и тарелка. В руках у первого – ложка и тарелка. У финишной отметки стоит ведро, в которой на поверхности плавают спички – «рыбки». Задача каждого участника – добежать до ведра – водоёма, с помощью ложки выловить одну «рыбку» и положить её в тарелку – садок. Затем вернуться к команде и передать улов и удочку. Не уроните улов, а то придётся начинать всё сначала. С «рыбками» надо зачерпывать немного воды.

**«Белочка, несущая орех».** Приготовьте для каждой команды по 5 – 7 обручей, в зависимости от длины дистанции, и по одному волейбольному мячу. («ореху»). Обручи расположите на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Причём они могут лежать не на одной линии. Задача «белочки» - пронести «орех», прыгая с дерева на дерево (из обруча в обруч), до финишной отметки и обратно. Можно усложнить задачу, давая 2 – 3 мяча.

**Вдогонку за мячом.** Две команды выстраиваются двумя шеренгами справа и слева от ведущего и рассчитываются по порядку номеров. Ведущий кидает мяч как можно дальше вперёд и громко называет какой – нибудь номер. Два участника игры из обеих команд, имеющие этот номер, устремляются к мячу, чтобы завладеть им и сразу же бросить партнёрам по команде. Если это удаётся, команда получает очко. В том случае, когда мяч перехвачен противником, очко засчитывается ему. Затем команды снова занимают исходное положение, и игра продолжается. Ведущий называет номера в любой последовательности, и чтобы выиграть, нужно быть внимательным. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**Бег на одной ноге.** По сигналу ведущего первый участник команды начинает прыгать на одной ноге к финишной отметке. Достигнув её таким образом, он возвращается обратно простым бегом и передает эстафету другому участнику.

**Бег в мешке.** Представители (постарше) от обеих команд выстраиваются у стартовой линии в затылок друг другу. В руках у первых – мешки. По сигналу ведущего участники залезают в мешки, бегут до финишной отметки, после чего снимают мешки и бегут обратно, чтобы передать их следующим участникам.

**Парные гонки.** Обычно соревнования в беге на скорость проводятся раздельно между мальчиками и девочками. Мальчики бегают быстрее девочек, они сильнее. А вот в этой эстафете пары составляются из мальчиков и девочек. Дистанция для забега – 20 м. Участники берутся за руки, бегут до финишной отметки, огибают её и возвращаются обратно. От старта до финиша руки опускать нельзя.

**Бег на трёх ногах.** От каждой команды выделяются по два представителя. Пары становятся у линии старта. Левая нога одного участника приматывается или привязывается к правой ноге другого. По сигналу ведущего связанные пары устремляются к финишу наперегонки.

**Гонка «сороконожек».** Команды выстраиваются у стартовой линии в затылок друг другу, и каждый берёт стоящего впереди за пояс. По сигналу ведущего команды бегут к финишной отметке. Выигрывает «сороконожка», первой достигшая цели, не разорвавшись.

**«Челнок».** Посередине площадки проводят черту, неподалёку от которой выстраиваются обе команды. Представитель одной из них выходит к черте и прыгает с места как можно дальше от черты. К отметке, куда допрыгнул представитель первой команды, выходит представитель другой команды и прыгает обратно к черте. После этого ещё один представитель первой команды вновь 3соревнование команда побеждает: сумма прыжков её участников больше. Если последний прыгун не допрыгнул до черты, то победа на стороне команды, начинавшей игру.

**Перетягивание каната.** В этом состязании участвуют только мальчики. Каждая команда становится с разных концов каната и пытается перетянуть на свою сторону команду соперников.

**Прыжки через скакалку.** А в этом состязании участвуют только девочки. Две девочки крутят большой длины скакалку, а остальные все вместе должны прыгать через неё определённое время.

**Конкурс капитанов**. К ноге каждого капитана привязан воздушный шар. Единоборство в паре, задача – свободной ногой наступить на шар соперника так, чтобы шар лопнул. Побеждает тот, у кого останется неповреждённый шар.

В этот же день можно организовать соревнование для всех желающих (как мальчиков, так и девочек – старты ведь весёлые) по армреслингу. Всё что для этого потребуется – добротный ровный стол для схваток и два стула. Соревнование ведётся на «вылет». Судят двое: один объявляет участников и следит за порядком, другой контролирует правильность захвата (необходимо следить, чтобы не было заломов кисти) и честность борьбы.

**Ведущий:** Дорогие друзья. Наши эстафеты завершились, и я предлагаю вам всем, пока жюри подводит итоги соревнований, отдохнуть.

***Музыкальный номер***

**Ведущий:**Подходит к концу наша встреча со спортом.

И вот подводим мы итоги,

Какие б ни были они.

Со спортом будем мы дружить,

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда.

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

Итак, объявляются итоги соревнования «Веселые старты».

Победители соревнований награждается грамотами, подарками.

**Звучит музыка про спорт**

**Ведущий говорит на фоне музыки:** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. И неважно, кто стал сегодня победителем в этом состязании, главное – что все почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались, а ваши болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, предавало вам сил. Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными, укрепляйте свое здоровье.

Мне хочется закончить наш праздник словами из песни «Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра!»

Мы не прощаемся с вами. Мы говорим: «До свидания!» Надеемся, что наш праздник оставил хорошее впечатление. До встречи на следующем занятии!

А я приглашаю участников соревнований и членов жюри сфотографироваться на память. (вручение призов)

***.***