

Всероссийский детский центр «Орлёнок»

Н. В. Яркина,
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТСКОГО ЛАГЕРЯ «ЗВЁЗДНЫЙ»

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ И КОНКУРСЫ

**В помощь физоргу, вожатому, учителю,
инструктору по физкультуре**

2015

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1

Для тех, у кого мало времени, а нужно быстро

ПОДГОТОВИТЬ И ПРОВЕСТИ «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»	5
Формы проведения эстафет	6
Тематические эстафетные забеги	11
«Сказочные эстафеты»	11
Эстафеты «Звериный марафон»	13
Эстафеты «Спорт! Спорт! Спорт!»	17
Эстафеты на пляже, или водно-сухопутные соревнования	20
Эстафеты с элементами туризма	23

ГЛАВА 2

Для тех, кто хочет попробовать составить

СВОЮ ПРОГРАММУ СОРЕВНОВАНИЙ «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»	26
Эстафеты с мячом	27
Эстафеты с обручем	30
Эстафеты с разным инвентарем	31
Эстафеты в парах	35
Эстафеты без предметов	39
Эстафеты для всей команды одновременно	42

ГЛАВА 3

Для тех, кто серьезно и основательно относится

К ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ	49
Методические принципы подготовки и проведения спортивных мероприятий	50
Сущность соревновательно-игрового метода	50
Соревнования «Весёлые старты»	52
Требования к составлению программы соревнований «Весёлые старты»	53
Примерная структура соревнований «Весёлые старты»	55
Судейство соревнований	55
Примеры конкурсов для капитанов	57
Подготовка места соревнований, инвентаря и оборудования	59
Техника безопасности	60
Полезные советы по организации эстафет	61

ГЛАВА 4

Для тех, кто решил провести

КОНКУРСНО-ИГРОВУЮ ПРОГРАММУ	63
Литература	76

Эстафетный бег – одно из самых интересных командных соревнований и захватывающее зрелище.

Веселые эстафеты являются отличным дополнением к любому празднику. Они не только развлекают зрителей, но и придают сил, бодрости, уверенности участникам команды.

Разнообразные виды эстафет используют в различных условиях для решения задач по выработке ловкости, скоростных качеств, для закрепления таких навыков, как преодоление препятствий, владение мячом и другими предметами.

Эстафетные игры позволяют задействовать большое количество детей. Необходимость работать в команде позволяет детям научиться принимать решения исходя не только из личных, но и командных интересов. Здесь выявляются лидеры, способные привести команду к победе, а также возникает взаимовыручка, что поддерживает более слабых участников.

Судьбу команды в эстафете решает каждый из ее членов. Плохой результат, потеря эстафеты, нарушение правил могут свести на нет усилия всей команды. Поэтому ответственность за коллектив помогает вырабатывать «чувство лок-

тя», заставляет каждого выполнять задание на предельной скорости и в то же время без ошибок.

Эстафеты можно проводить не только в спортивном зале и на специальной площадке. Если вы с детьми на прогулке обнаружили ровную лужайку, или вы на пляже, на берегу водоема, а может быть, вы в походе в лесу, – почему бы не устроить веселые состязания?!

А если вы впервые оказались в роли организатора спортивных эстафет и не знаете, с чего начать, то информация, собранная в этой книжке, обязательно вам поможет. Удачи вам в интересном деле!

ГЛАВА 1

- ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТ

- ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЭСТАФЕТНЫЕ

ЗАБЕГИ:

«СКАЗОЧНЫЕ» ЭСТАФЕТЫ

ЭСТАФЕТЫ «ЗВЕРИНЫЙ МАРАФОН»

ЭСТАФЕТЫ «СПОРТ! СПОРТ! СПОРТ!»

ЭСТАФЕТЫ НА ПЛЯЖЕ

ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТУРИЗМА



**Для тех, у кого мало времени,
а нужно быстро подготовить
и провести «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»**

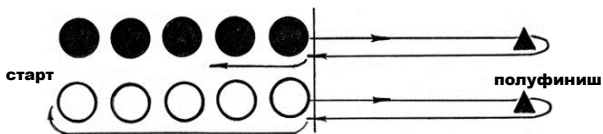
ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТ

Соревноваться в эстафетных состязаниях можно разными способами. Приведем ряд популярных форм проведения эстафет.

1. ТРАДИЦИОННАЯ ЭСТАФЕТА

Команды строятся в колонны перед общей стартовой линией.

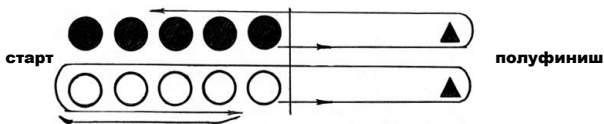
По команде ведущего (судьи) первые участники с эстафетной палочкой оббегают фишки на середине дистанции (полуфинише) и возвращаются к своим командам, передают ее второму стартующему, а сами встают в конец колонны. Остальные участники команды поочередно делают то же.



Выигрывает та команда, в которой последний участник передаст эстафету первому участнику раньше всех.

2. ПРОСТАЯ ЭСТАФЕТА

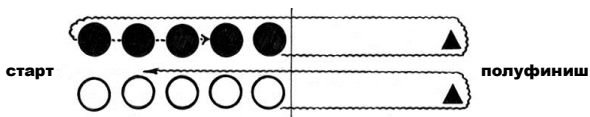
Команды строятся также перед стартовой линией в колонны. Каждый участник, передающий эстафету, после того как обгонит фишку на полуфинише, оббегает и свою команду справа, передает эстафетную палочку следующему участнику, встает в конец колонны.



- В этом варианте есть ряд преимуществ:
- во-первых, уменьшается возможность нарушения правила, запрещающего пересечение стартовой линии принимающим эстафету до ее получения;
 - во-вторых, участники приобретают навыки в передаче и приеме эстафеты.

3. ЭСТАФЕТА С МЯЧАМИ

Если эстафета с мячом, то игрок, передающий эстафету, встает в конец колонны, и участники команды из рук в руки (или между ногами) от последнего к первому передают мяч следующему стартующему.



4. ЭСТАФЕТА С МЯЧАМИ – 2

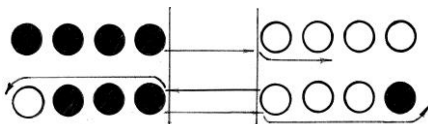
Второй вариант в эстафетах с мячом. Добежав до полуфиниша, участники команд не возвращаются обратно, а бросают (или перекатывают) мяч второму, второй повторяет действия первого. Мячи от последних участников принимают судьи, стоящие около каждой команды. Вся команда возвращается к линии старта. Или, как вариант, следующая эстафета может начинаться с другой стороны (с места полуфиниша) площадки.

5. ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА

Каждая команда делится на две равные части, например, мальчики и девочки.

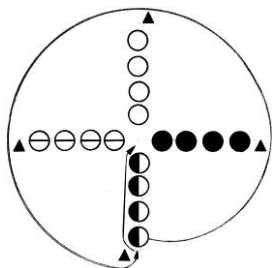
Участники одной команды располагаются напротив друг друга в колоннах, на расстоянии 20–30 м (в зависимости от возраста).

По команде первые участники (мальчики) бегут ко второй группе своей команды и передают эстафету стоящей впереди девочке, а сами становятся в конец данной колонны.



Тем временем девочки, получив эстафеты, мчатся к своим командам и передают впереди стоящему (второму) мальчику, и так далее, пока мальчики и девочки каждой команды не поменяются местами.

6. КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА



Команды выстраиваются в колонны за стартовыми фишками, установленными четырёхугольником (треугольником), в зависимости от количества команд (в каждой одинаковое количество участников).

По команде первые начинают бег по кругу влево (против часовой стрелки).

ки), обегая все фишки. Вторые, как только их товарищи сделают целый круг, принимают у них эстафету и вступают в соревнования. Третьи, четвёртые и последующие номера делают то же. Никто из участников не должен мешать бегущим. По окончании бега участники становятся в своих командах последними. Команды заканчивают соревнование тогда, когда первые опять получают эстафету и вся команда поднимет руки вверх.

Судейство здесь осложняется тем, что финиширования происходят не в одном месте. Для правильного определения результата судьям нужно выбрать удобное для обозрения место.

7. КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА С ФИНИШИРОВАНИЕМ В ОДНОМ МЕСТЕ

Традиционно проводится по дорожкам стадиона.

Участники каждой команды распределяются по этапам на своих беговых дорожках. Длина этапа зависит от возраста и количества участников в команде (от 20 до 100м.). Желательно, чтобы последний этап заканчивался там, где начинался первый. В этих эстафетах нужно предусмотреть 5-метровые зоны (от линии этапа вперёд и назад по 2.5м), в которых разрешается производить передачу эстафеты.

Соревнования, которые вы задумали провести, могут пройти в любой из предложенных форм. Все зависит от места проведения, количества участников, масштаба соревнований и удобства для вас как организатора.

Если соревнования планируются в спортзале или на спортплощадке, то подходит любая форма, кроме №7. Форма №7 – только для стадиона с беговыми дорожками. Для эстафет на пляже не подходят формы №7, 5, 4. А для туристических эстафет целесообразна форма №1.

При большом количестве участников (12–16 человек) в каждой команде, динамичнее пройдут соревнования во встречных эстафетах (форма №5). Если соревнуются по 6–10 человек и расстояние беговой дистанции 10–15 метров, то подойдут любые формы проведения эстафет.

Масштаб соревнований играет важную роль. Одно дело, если вы с отрядом на прогулке и решили размяться в веселых эстафетах, другое – если вам поручено провести общелагерные соревнования. Здесь главное – динамичность, чтобы зрители не скучали, а эстафеты быстро сменяли одна другую. Самая подходящая форма – встречные эстафеты или эстафеты, которые выполняются одновременно всей командой (в колонне).

А теперь, когда вы, наверное, уже определились с формой проведения эстафет, можно выбрать и их тематику.

Вам предлагается несколько готовых наборов популярных тематических эстафет. Выбор за вами!

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЭСТАФЕТНЫЕ ЗАБЕГИ

«СКАЗОЧНЫЕ» ЭСТАФЕТЫ

Дети очень любят сказки, читают и знают их. Некоторые дети даже хотят подражать сказочным героям. Если вы проведете «сказочные» эстафеты, у ваших детей появится такая возможность. Эти эстафеты – полуспортивные, полуигровые соревнования. В их основе – сюжет сказок. Ассоциация со сказочным героем поможет лучше понять задание и сделать его выполнение более эмоциональным.

Ядро барона Мюнхгаузена Для эстафеты нужен воздушный шар, на котором написано «Ядро». Участник должен сесть на ядро, зажав воздушный шарик между коленями и придерживая руками. В таком положении каждый участник должен преодолеть дистанцию. Если ядро взрывается, (шарик лопнет), команда выбывает из эстафеты.

Лиса Алиса и кот Базилио Эстафета проводится в парах. Один участник (Лиса Алиса) сгибает одну ногу в колене и придерживает ее рукой, оставаясь на одной ноге. Второму участнику (Кот Базилио) завязывают глаза. Лиса кладет свободную руку на плечо коту, и по сигналу судьи они передвигаются по всей дистанции и передают эстафету следующей паре.



Лягушка-путешественница Необходимо разбиться на тройки. Два участника держат на уровне плеч палку и переносят висящего на ней третьего участника. Участнику, висящему на палке, нельзя касаться ногами пола. На финише палку передают следующей тройке.

Баба-Яга Команде выдается по «ступе» (ведро) и по «метле» (швабра). Первый участник ставит одну ногу в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке держит швабру. В таком положении необходимо преодолеть дистанцию, не растеряв при этом инвентарь. Вариант: в парах. Два игрока, оседлав швабру, перемещаются к полуфинишу. Первый остается, а второй на швабре возвращается за третьим и т.д.

Змей Горыныч Необходимо разбиться на тройки. Участники держатся друг за друга, положив руки на плечи. Два крайних участника тройки во время бега по дистанции изображают взмахи крыльев Змея Горыныча.



Золушка и мачеха У каждой команды инвентарь: ведро, совок, веник. Участники каждой команды рассчитываются на первый и второй номер (соответственно «мачехи» и «золушки»). Первый

номер – «мачеха» – стартует с ведром, раскладывая из него 10 мелких предметов (мусор) по дистанции, передает эстафету (пустое ведро) второму номеру – «золушке», которая собирает все предметы с помощью совка, веника и ведра. «Золушка» на финише передает полное ведро следующей «мачехе» и т.д.

Золотой гусь У первого участника в руках гусь (вырезанный из картона и раскрашенный), с которым он быстрым шагом преодолевает дистанцию до полуфиниша и возвращается обратно к команде, где берет за руку другого игрока и быстрым шагом отправляется с ним в путь. Так поочередно вся команда собирается в цепочку, которой нельзя разрываться и нельзя бежать. Финиш по последнему участнику, пересекающему черту. Вариант: можно, чтобы присоединялось по два участника.

ЭСТАФЕТЫ «ЗВЕРИНЫЙ МАРАФОН»

Человек передвигается на двух ногах. Это всем известно. Как двигаются животные и насекомые? Если вы задумывались, присматривались, то знаете, что вариантов здесь много: на четырех и на шести конечностях, ползком и прыжками, задом наперед и боком. Предложите ребятам освоить способы передвижения некоторых представителей животного мира. Каждое эстафетное задание в этих эстафетах будет подражанием какому-то животному или насекомому.

Пингвин с мячом Участник удерживает один мяч между ногами (голенями или голеностопами), а другой мяч – в руках. Передвигаясь ма-

ленькими прыжками на прямых ногах, он направляется к полуфинишу. Мяч из рук он оставляет там и спешит теми же прыжками к финишу, чтобы передать эстафету следующему участнику.

Черепаша Потребуется легкий таз. Участник встает на четвереньки (колени могут касаться пола), ему на спину устанавливают таз дном вверх. Необходимо преодолеть дистанцию, не потеряв свой «панцирь». Эстафета подходит для спортзала и для пляжа.

Жук скарабей Участник встает на четвереньки (колени не касаются пола), спиной к команде, перед ним мяч. Нужно передвигаться по дистанции в таком положении, подталкивая мяч головой.



Хромой заяц Участники по одному преодолевают дистанцию, прыгая на одной ноге, а вторую держа рукой. На полуфинише ногу необходимо поменять.



Убегающий рак Участник встает на четвереньки (колени не касаются пола), лицом к команде. Каждому участнику предстоит передвигаться по дистанции задом наперед.

Двугорбый верблюд Эстафета в парах. Двое участников встают друг за другом, наклоняются, причем второй держится рукой за пояс первого. На спину каждому участнику кладется волейбольный мяч. Оба участника одной рукой придерживают их, чтобы мячи-«горбы» не упали на землю, и перемещаются до полуфиниша и обратно.

Гусеница-сороконожка Команда строится «паровозиком», но между каждым участником должен быть воздушный шарик, которого нельзя касаться руками и который надо удерживать, только прижимаясь друг к другу. В таком положении команда должна преодолеть дистанцию и сохранить все шарики. Вариант: если трудно найти большое количество воздушных шариков, можно, чтобы участниками этой эстафеты было несколько человек, например, 4–6.

Змея Первый участник команды ложится лицом вниз, все остальные пробегают над ним, оставляя его между ног, возвращаются; второй ложится головой к ногам первого, каждый пробегает таким же образом до тех пор, пока все не улягутся. Вариант: участники ложатся на пол всегда только по одному, и вся команда «змейкой» пробегает над ним. Эстафета подходит для спортзала и для пляжа.

Белка-хозяйюшка По дистанции раскладывают 5–7 обручей или чертят мелом на полу круги на таком рас-



стоянии, чтобы можно было допрыгнуть с одной ноги на другую. «Белка» должна пронести по дистанции мяч (два мяча) – «орехи», прыгая из обруча в обруч.

Лягушка Движение по дистанции прыжками в исходном положении «упор присев». Эстафета подходит для спортзала и для пляжа.

Сороконожка Участники перемещаются по дистанции, держась друг за друга. Способ сцепления имеет много вариантов: за пояс, за плечи, за руку, под руку и т.д. На дистанции могут быть различные препятствия, которые «сороконожке» нужно преодолеть.

Гусь Участники перемещаются по дистанции в приседе, переступая с одной ноги на другую, руки сцеплены под коленями.

Тараканьи бега Участник перемещается по дистанции в положении «упор руками сзади», двигаясь ногами вперед. Вариант: в парах. Игроки встают друг за другом, держась за руки: первый – руки между ног назад второму. Участники бегут в таком положении до полуфиниша и обратно.

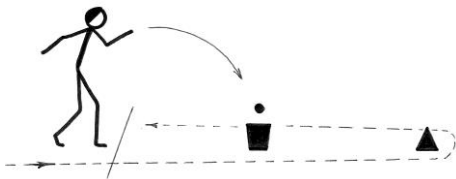


ЭСТАФЕТЫ «СПОРТ! СПОРТ! СПОРТ!»

Интересно и понятно детям, когда эстафетный бег связан со знакомыми видами спорта. Такую форму соревнований часто посвящают спортивному празднику открытия или закрытия спортивных соревнований.

Легкая атлетика Легкоатлетическая эстафета с передачей эстафетной палочки.

Биатлон Стартующий участник прибегает на «стрельбище» (например, встает в лежащий на полу обруч), находящееся на середине дистанции до полуфиниша. Мячиком для настольного тенниса он должен попасть в корзину, стоящую в 1,5 – 2 метрах от линии «стрельбища». Если попадание точное, участник вынимает шарик и бегом передает его следующему. Если участник промахнулся, то, вынув шарик из корзины, он бежит «штрафной круг» (до полуфиниша, обегает фишку и обратно), бегом возвращается передать шарик следующему.



Баскетбол Ведение одной рукой баскетбольного мяча то под правой, то под левой ногой. На полуфинише каждому участнику необходимо один раз бросить мяч в корзину. На обратном пути

ведение одной рукой с обводкой фишек, расположенных по дистанции. Каждое попадание дает дополнительное очко команде.

Футбол Ведение футбольного мяча ногой, обводя кегли или фишки. На полуфинише забить гол.

Хоккей Ведение «шайбы» клюшкой. «Шайбой» могут быть мячик для большого тенниса, кегля, волейбольный мяч, шишка, хоккейная шайба. На дистанции могут быть фишки, которые нужно обвести.

Тяжелая атлетика Капитан команды находится на полуфинише с гимнастической палкой, которую держит двумя руками, опущенными вниз, параллельно полу. У каждого игрока команды в руках обруч. Команде нужно составить «штангу» из обручей, как показано на рисунке. Побеждает та команда, чей капитан первым поднимет вверх готовую «штангу».



Боулинг Участник стартует с мячиком в руках. Останавливается у определенной отметки (почти на середине дистанции). Ему необходимо пустить по полу мяч так, чтобы сбить кегли, стоящие на полуфинише. Далее необходимо догнать мяч и бегом вернуться к своей

команде для передачи эстафеты. Кегли в исходное положение ставит помощник судьи этой команды. За каждую сбитую кеглю команда зарабатывает дополнительное очко.

Городки Такая же эстафета, как боулинг. Вместо мяча бита, вместо кеглей – городки, сложенные в любую несложную фигуру. Рекомендуется проводить эстафету на улице и, чтобы бита далеко не улетала, на полуфинише должна быть защитная стена.

Настольный теннис Участник бегом перемещается к полуфинишу, держа теннисный мячик в равновесии на ракетке, на обратном пути необходимо набивать мячик теннисной ракеткой.

Спортивная ходьба Участнику, делая каждый шаг, необходимо пятку одной ноги ставить вплотную к носку другой, т.е. передвигаться на длину подошвы. Ноги ни на мгновение не должны отрываться от земли. Дистанцию в этой эстафете можно сократить.

Бег на лыжах Для каждой команды мелом по дистанции чертится линия – лыжня. У каждого участника в руках «лыжные палки» – гимнастические палки, на ногах могут быть разрезанные вдоль полуторалитровые пластиковые бутылки – это «лыжи». Участники по очереди «скользят по лыжне», работая «лыжными палками».

Бадминтон В парах, на расстоянии 3–4 метра, лицом друг к другу, участники двигаются по дистанции, перебивая друг друга бадминтонной ракеткой волан.

Гребля на байдарках Участник перемещается по дистанции в приседе, держа двумя руками «весло» (гимнастическую палку). На каждый шаг – «гребок» (палка касается пола то с правой стороны, то с левой).



ЭСТАФЕТЫ НА ПЛЯЖЕ, ИЛИ ВОДНО-СУХОПУТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Здорово, если в зоне отдыха есть водоем и хороший пляж. Дети любого возраста, да и взрослые не откажутся активно провести здесь время.

Эстафеты проходят во время купания в свободном секторе. Участники команд должны быть одеты в купальные костюмы. Команды выстраиваются лицом к воде в колонну друг за другом на расстоянии 10–15 метров от воды. Эстафеты могут проводиться по песку и с забегом в воду на 1–2 метра. Если береговая линия является серединой дистанции, то на полуфинише в воде, напротив каждой команды, должен находиться судья-помощник.

Ниже приведены простые эстафеты, не требующие специального сложного инвентаря. А если у вас есть доски для серфинга, весла, резиновые мячи, ласты, маски, пластмассовые ведра и другие предметы, то разнообразию эстафет нет предела. Только придумывайте!

Дельфин Участник бежит к морю, забегают в воду, ныряет сквозь обруч, который вертикально держат помощники на середине дистанции. До берега возвращается бегом или в плыв.



Время собирать и разбрасывать камни Один участник раскладывает по ходу движения 10 камней, которые несет в ведерке. Передает ведро второму – тот собирает. Затем третий раскладывает, четвертый собирает и т.д.

Прыгучая команда Команде необходимо преодолеть дистанцию прыжками. Каждый участник имеет право прыгнуть только один раз. Первый участник совершает прыжок и остается на своем месте. С места его «посадки» прыгает следующий участник команды.

Морское посвящение Первый участник стартует с пустым ведрком. Он бежит к морю, зачерпывает воду, возвращается к своей команде, где обливает второго, передает ему ведро, а сам встает в конец команды. Второй делает то же самое, обливает третьего и т.д.

Фонтан Команда за определенное время придумывает фонтан, используя любые пред-

меты. По команде судьи фонтаны начинают работать. Оценивается оригинальность, синхронность.

Водовозы Участники команды стартуют на четвереньках. У них на спине стоит пластмассовая миска, наполненная до половины водой. Каждому необходимо преодолеть в таком положении дистанцию, не расплескав воды.



Водоносы Участники бегут с пустой емкостью (ведром) к полуфинишу (берегу моря), где наполняют емкость водой и несут ее на финиш. Когда финиширует последний участник, определяется не только самая быстрая команда, но и команда, набравшая больше воды. Вариант: можно переносить воду в ладонях из одной емкости в другую.

Подводное плавание Участник на старте надевает на ноги ласты, берет в одну руку стакан с водой. Поднимает его над головой и бежит до финиша и обратно, изображая свободной рукой движения, похожие на гребки пловца.



Прыжки в воду Потребуется большие тазы с водой. Их ставят на полуфинише. Участники по одному подбегают к тазу, прыгают в не-

го двумя ногами, стараясь поднять, как можно больше брызг. Выигрывает команда, у которой останется меньше воды после финиша команды. На край таза прыгать нельзя.

Водолей Задача игроков на полуфинише, где стоят две бутылки, – перелить воду из полной бутылки в пустую. После окончания эстафеты проверяют, кто меньше потерял воды.

ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТУРИЗМА

Каждую летнюю смену в лагере ребята обязательно бывают в походе. Он не должен превращаться в пустое времяпрепровождение, в своего рода пикник или увлечение километражем в ущерб познавательному направлению. Перед походом в отряде всегда идет серьезная подготовка. Для каждого отряда инструкторы обязательно проводят турчасы. На этих занятиях ребята получают минимум необходимых знаний и умений. Особое место в подготовке занимает тренировка по укладке рюкзака, разжиганию костра, быстрой установке палатки и т.д. Проверку и закрепление знаний можно провести в виде туристических эстафет в походе или при подготовке к нему.

Сбор рюкзака Состав вещей для 10 участников: спальник, пара обуви, свитер (или куртка), чашка, ложка, миска, фляжка (бутылка с водой), фонарик, банка тушенки, пакет с картошкой. Каждому участнику команды нужно положить в рюкзак только один предмет. Необходимо правильно уложить рюкзак.

Сложи костер Из лежащих на полуфинише дров (количество поленьев одинаковое) участникам необходимо сложить правильно костер колодцем. Каждый участник кладет два полена.

Паутина Участникам нужно по очереди пробраться через множество натянутых веревок так, чтобы не задеть ни одну из них.

Установи палатку Эстафета на время, участвует вся команда одновременно.

Начисть картошку Каждый участник на полуфинише очищает ножом одну картофелину и бросает ее в котелок с водой. Оценивается не только быстрота, но и качество (толщина очисток).

Полоса препятствий Во время перемещения по дистанции необходимо преодолеть различные препятствия (обежать деревья, пролезть под бревном, перепрыгнуть ведро, проползти под паутиной, преодолеть яму на «тарзанке» и т.д.)

Перейди «болото» По дистанции вкапывают поленья – «кочки» на расстоянии 40-50 см друг от друга. Участники по очереди должны переместиться с одного края «болота» на другой.

Тарзанка С помощью «тарзанки» участникам команды по очереди необходимо переле-

теть на другую сторону от стартовой линии в определенную точку.

Первая медицинская помощь Один участник команды – «раненый». Он находится на полуфинише, рядом аптечка (или шина и бинт). Между остальными участниками распределяются определенные действия. Травма заранее обговорена. Два последних участника в команде будут транспортировать раненого к финишу, после того, как ему будет оказана ПМП.

Переправа Необходимо переправиться через ручей (или условный ручей) по бревну на противоположный берег. Первым самостоятельно переправляется капитан. Всем следующим участникам команды он подает руку. Каждый следующий участник стартует, как только капитан вытянул ему навстречу руку.

Стоянка Эстафета на время. Предлагается сразу несколько заданий: разбить палатку, разжечь костер, вскипятить воду, составить меню из предложенных продуктов, спеть туристскую песню.

Найди клад Эстафета для всей команды. Необходимо по заданным координатам, воспользовавшись необходимыми приборами, найти пункт №1 и №2 с дальнейшими координатами, затем пункт №3, где указаны координаты «клада». Нужно принести его к финишу. Эстафета на время.



ГЛАВА 2

- ЭСТАФЕТЫ С МЯЧОМ
- ЭСТАФЕТЫ С ОБРУЧЕМ
- ЭСТАФЕТЫ С РАЗНЫМ ИНВЕНТАРЕМ
- ЭСТАФЕТЫ В ПАРАХ
- ЭСТАФЕТЫ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ
- ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ВСЕЙ КОМАНДЫ
ОДНОВРЕМЕННО



**Для тех, кто хочет попробовать
составить свою программу
соревнований «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»**

Если вы захотели сделать другой набор эстафет для своего праздника исходя из имеющегося инвентаря, то, как подсказку и маленькую помощь, вы можете использовать материал, предложенный ниже. Это примеры эстафет одиночных и в парах, с различным спортивным инвентарем и без него, – эстафет, выполняемых всей командой в колонне. А если у вас есть время немного пофантазировать, то любую предложенную эстафету можно усовершенствовать или переделать под имеющийся у вас инвентарь.

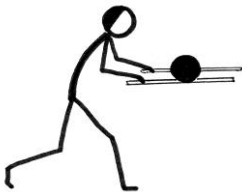
ЭСТАФЕТЫ С МЯЧОМ

- Ведение рукой баскетбольного, ногой – футбольного мяча.
- Во время бега по дистанции мяч необходимо передавать из правой руки в левую вокруг туловища.
- Перемещение с двумя мячами в руках и ведение одного ногой одновременно.
- Бег с тремя мячами: два волейбольных мяча в руке, ведение баскетбольного мяча другой рукой. Другой вариант: участник стартует с тремя мячами, оставляет их на полуфинише, бегом передает эстафету второму. Тот бежит к мячам, забирает их и передает, как эстафету, следующему.
- Ведение футбольного мяча ногой, обводя кегли.



- Участник держит мяч между ногами (на уровне колен или голеностопов) и преодолевает дистанцию прыжками или ходьбой, не выпуская мяч.
- Ведение баскетбольного мяча: на полуфинише забросить мяч в корзину, обратно ведение мяча то правой, то левой рукой.
- Участник перемещается «тараканчиком» (исходное положение: упор, руками сзади, ногами вперед, мяч лежит на животе). На полуфинише мелом пишет цифру 1. Обратно бег с ведением мяча (как в футболе или баскетболе) или бег с мячом в руках.
- Ведение мяча гимнастической палкой или клюшкой.

- Участник переносит к полуфинишу на двух гимнастических палках волейбольный мяч. Оставив мяч, он возвращается бегом к финишу с гимнастическими палками.



- В одной ёмкости мячи разных цветов (количество цветов соответствует числу команд). По команде участники разных команд бегут и приносят на финиш один мяч – «своего» цвета. Действие производит каждый участник, пока ёмкость не опустеет.

- Участник катит баскетбольный (любой другой) мяч по дистанции рукой. Вариант: можно катить два мяча одновременно.



- «Прокатись на мяче». Команда разбивается на группы по три человека. У каждой стартующей тройки – хорошо надутый футбольный мяч. По сигналу судьи один из игроков тройки, поддерживаемый под локти двумя другими игроками, переступая на мяче, катит его к полуфинишу. Обратное бегут, взявшись за руки (у одного мяч), и передают эстафету следующей тройке. Вариант: дистанция поделена на три равные части, и игроки меняются на этих этапах местами.
- Два мяча у участника в руках, третьим футбольным мячом ведение «змейкой» вокруг фишек, расставленных по дистанции.
- Участник перемещается по дистанции с баскетбольным мячом. На каждый шаг необходимо мяч передать из одной руки в другую под ногой.

ЭСТАФЕТЫ С ОБРУЧЕМ

- Капитан берет в обруч первого участника и «перевозит» его на полуфиниш, далее по очереди бежит за остальными участниками команды. Вся команда, взявшись за руки, цепочкой во главе с капитаном бежит к финишу.
- Преодоление дистанции с непрерывным вращением обруча на талии.
- «Игольное ушко». Четыре-пять обручей лежат по дистанции. Участник, подбегая к обручу, встает в круг, продевает обруч через себя, кладет на пол и бежит дальше и т.д.
- Бег в обруче, держа его двумя руками, на полуфинише 3 прыжка через обруч, на обратном пути катить обруч одной рукой.
- По одному участники цепляются рукой за обруч и бегом преодолевают определенную дистанцию, подбирая на каждом кругу следующего участника. К финишу команда прибегает в полном составе, каждый держится за обруч. Вариант: все участники внутри обруча.
- Каждому участнику необходимо перемещаться по дистанции, вращая на одной руке обруч.
- Преодоление дистанции, прыгая через обруч, как через скакалку.



- Первый участник в обруче пробегает дистанцию, к нему присоединяется сначала второй, после следующего круга – третий участник команды, и так – пока вся команда не финиширует в обруче вместе. Желательно, чтобы обруч был металлический.
- «Переправа с обручами». У первого участника в руках 6-8 обручей. После стартового сигнала судьи направляющий раскладывает по дистанции все эти обручи. Остальные игроки бегут друг за другом, переступая из обруча в обруч, как по кочкам. Последний игрок собирает обручи.
- «Пробеги сквозь обруч». Двое участников команды, на расстоянии 3-4 метра, перекатывают обруч друг другу, двигаясь к полуфинишу. Третий при этом старается пробежать сквозь движущийся обруч. К старту участники возвращаются бегом, держа за обруч, и передают эстафету следующей тройке. Вариант: два участника, перекатывающие обруч, могут оставаться, а меняется лишь третий игрок.

ЭСТАФЕТЫ С ДРУГИМ ИНВЕНТАРЕМ

- Первый участник держит воздушный шар за нитку длиной 50 см. Перемещаясь по дистанции, игрок, держа шар за нитку, на каждый шаг подбивает его то правым, то левым коленом вверх-вперед.
- Прыжки в мешке.

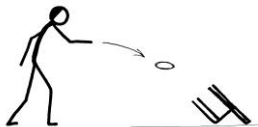
- Бег до середины дистанции, где находятся две пустые закрытые крышкой пластиковые бутылки. Участник меняет крышки на бутылках местами и возвращается к финишу.
- Перемещаясь по дистанции, участник набивает бадминтонной ракеткой воздушный шар. На полуфинише оставляет шар в корзине, бегом передает эстафету следующему.
- Перемещаясь к полуфинишу, участник делает три прыжка через гимнастическую скамейку, на обратном пути необходимо пробежать по этой скамейке.
- «Болото». Участник перемещается по дистанции с «кочки на кочку». Кочками могут быть обручи, тапки, фанерки, туристические пенки, листы картона и т.д.
- Участник перемещается по дистанции, набивая теннисной ракеткой мяч. На пути его ждет два препятствия. Два помощника, находясь на расстоянии 3–5 метров друг от друга, держат вертикально обручи, в которые участник должен пройти, продолжая набивание.
- У участника в руках гимнастическая палка, которой он толкает по дистанции другую такую же палку, лежащую на полу. Чтобы эстафета прошла быстрее, от полуфиниша



участник может возвращаться бегом с палками в руках.

- Каждый из участников команды на полуфинише должен сбить свой предмет, например, кеглю или городок.

- Участнику на полуфинише необходимо набросить кольцо на ножку перевернутого стула.



- Первый участник перемещается по дистанции, набивая любой рукой надувной шарик, на полуфинише берет гимнастическую палку и на обратном пути набивает шар ею. Передает следующему участнику палку, шарик, и тот совершает те же действия в обратном порядке.
- Участник бежит к полуфинишу, где лежит скакалка. Делает 10 прыжков через скакалку, оставляет ее и возвращается бегом к команде, чтобы передать эстафету.
- Участникам необходимо преодолеть дистанцию, прыгая через скакалку.
- Полоса различных препятствий.
- Участнику необходимо перемещаться по дистанции, перешагивая гимнастическую палку. Палку необходимо держать за края двумя руками.

- Участник эстафеты, прибежав к полуфинишу, должен достать ртом яблоко из тазика. Количество яблок в тазу равно количеству участников в команде.
- Участники с завязанными глазами передают друг другу любой предмет, стоя на расстоянии вытянутой руки друг от друга.
- Команды соревнуются, кто быстрее и больше надует шариков и соберет из них «гроздь винограда». Количество шариков по числу игроков в команде. Надувают их участники, прибежав к полуфинишу, а гроздь собирают на финише.
- «Скачки». Участник садится на табуретку. Взявшись за края и помогая себе ногами, он начинает «скакать» по дистанции до полуфиниша и обратно.
- Участник перемещается «гусиным шагом» (на корточках) 10 метров, делает кувырок вперед на гимнастическом мате, встает и через 2 шага выполняет задание на точность (набрасывает кольцо на ножку стула, метает дротик дартса в мишень и т.д.).
- Участнику эстафеты необходимо перемещаться по дистанции, держа на ладони вытянутой руки в равновесии вертикально вверх гимнастическую палку. Штрафное очко участник получает, если



поддерживает палку другой рукой или если палка падает.

- Участник в приседе перепрыгивает лежащую перед ним на полу гимнастическую палку. Приземлившись и оставаясь в приседе, участник берет палку, кладет перед собой и опять перепрыгивает и т.д.
- Участник бежит к полуфинишу, прыгая через скакалку. На полуфинише участник складывает скакалку вдвое, берет ее в одну руку и возвращается обратно, прыгая через скакалку, которую вращает под ногами горизонтально.
- На двух гимнастических палках перенести третью палку и не уронить на пол.

ЭСТАФЕТЫ В ПАРАХ

- «Наездник». Участник «запрягает» второго скакалкой. Они бегут в паре, натянув «поводья» (скакалку), а на полуфинише меняются ролями.



- «Не разлей вода». Участники, сцепившись руками, спиной друг к другу перемещаются к полуфинишу приставными шагами. Обратно возвращаются бегом, взявшись за руки.

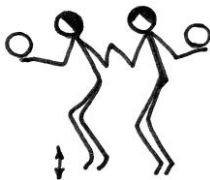
- «Скорая помощь». Первый участник «перевозит» на покрывале «пострадавшего» (второго) к полуфинишу. Первый остаётся там, а второй бежит за третьим, держа в руках покрывало и т.д., пока вся команда соберётся вместе. К финишу возвращаются все вместе, бегом, взявшись за руки.
- «Тачка». Один участник принимает исходное положение «упор лежа», второй держит его за голени. В таком положении «тачка» перемещается к полуфинишу, где участники меняются ролями и возвращаются для передачи эстафеты.
- Участники перемещаются приставными шагами в положении лицом друг к другу, положив друг другу руки на плечи.
- Участники, спиной друг к другу, держась за гимнастическую палку локтями, приставными шагами перемещаются к полуфинишу. Первый участник остаётся, а второй бежит за третьим с палкой в руках и т.д.
- Бег вдвоем в одном гимнастическом обруче. Затем передать эстафету следующей паре.
- «Сиамские близнецы». Участники в парах, обняв друг друга за пояс, держат мяч между головами (плечами, спинами, животами и т.д.). В таком положении они



перемещаются к полуфинишу, где оставляют мячик. Обрато возвращаются бегом, взявшись за руки. Следующая пара выполняет всё в обратном порядке.

- Бег вдвоем, взявшись за руки крест-накрест.
- Участники перемещаются боком в положении спина к спине, взявшись под руки.
- «Чехарда вдвоем». Исходное положение «чехарды» – упор присев на одно колено, голова прижата к груди. Участники в парах выполняют поочередно опорные прыжки в виде чехарды, не переступая вперед после приземления.

- Участники в парах держатся за руки. В свободной руке у каждого по баскетбольному мячу. Задача – допрыгать на двух ногах (или добежать) до полуфиниша и обратно, не расцепляя рук и не уронив мячей. Мячи при этом нельзя прижимать к телу.



- Преодолеть «болото» с кочки на кочку в парах. Команде дается две-три картонки – «кочки». Участники по двое встают на одну картонку, а другую перекладывают вперед. Затем один участник остается, а второй возвращается по картонкам назад, чтобы забрать следующего. На землю наступать нельзя (штрафное очко). Побе-

дит команда, которая быстрее остальных переберется на другую сторону площадки.

- В парах перенос мяча на двух гимнастических палках.
- Участники в парах перемещаются по дистанции лицом друг к другу на расстоянии 2–3 метра. Им необходимо до полуфиниша сделать 8 верхних передач мяча друг другу, как в волейболе. На обратном пути к финишу сделать то же самое.
- У участников в паре завязаны скакалкой ноги (соседние правая и левая). Обняв друг друга за плечи, со связанными ногами они синхронно шагают по дистанции. Когда пара финиширует, участники развязывают свои ноги и завязывают их следующей паре. Вариант: у каждой команды по две скакалки. Пока одна пара выполняет задание, вторая пара уже завязывает ноги и тогда эстафета передается хлопком руки.

- «Близнецы». Прыгая парами, как это показано на рисунке, участникам нужно добраться до полуфиниша и вернуться обратно.



- «Синхронность». Два участника держатся за гимнастическую палку с двух сторон. Не отрывая рук от палки, участникам

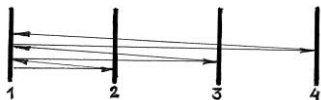


необходимо, синхронно перешагивая через нее, добраться до полуфиниша и обратно. Для динамичности эстафеты можно уменьшить дистанцию или проводить встречную.

ЭСТАФЕТЫ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

- «Чехарда потоком». Поточные прыжки один через другого без переступания вперед до полуфиниша и обратно. Финиш по последнему участнику, пересекающему линию старта. Вариант: можно участвовать по тройкам.
- «Переноска раненого». В каждом забеге тройка участников: двое «здоровых», а третий «раненый» – у него «сломана» нога. Двое должны сплести руки так, чтобы получилось удобное сиденье. «Раненый» садится на это сиденье и удерживается, ухватившись удобнее за плечи товарищей. Задача – донести «раненого» до финиша не уронив и передать эстафету следующей тройке.
- «Попрыгунчики». Первый участник прыгает с места в длину. Он не двигается с места, пока не проведут черту по месту посадки (по пяткам участника). От этой отметки прыгает второй и т.д. Итог: определяется самая прыгучая команда.
- Бег с передачей эстафеты хлопком следующему участнику.

- По дистанции на равном расстоянии друг от друга стоят кегли (6–8). Первый участник собирает кегли, передает их следующему. Второй расставляет их на места и т.д.
- У участника кегля в руке. Во время преодоления дистанции бегом участник должен подбросить и поймать кеглю (например, 3 раза до полуфиниша и 3 раза на обратном пути).
- «Челночный бег». Участники по очереди бегут по дистанции, касаясь линий (фишек) в определенном порядке: 1, 2, 1, 3, 1, 4, 1 (смотри схему) и передает эстафету хлопком следующему.



- Перемещение по дистанции приставными шагами, руки на пояс. До полуфиниша – правым боком, обратно – левым, находясь все время лицом к зрителям.
- Перемещение по дистанции прыжками на одной ноге. На полуфинише ногу нужно поменять.
- Участникам необходимо перемещаться по дистанции челночным шагом, находясь все время лицом к зрителям.
- Перемещение по дистанции многоскоками или оленьим бегом.

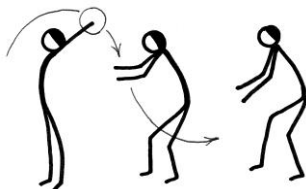
- Каждому участнику необходимо перемещаться до полуфиниша, перешагивая свои сцепленные руки. После каждого шага руки расцепляются сзади.
- Участники, по очереди перемещаясь по дистанции, делают следующее движение: упор лежа, прыжком упор присев, упор лежа и так до полуфиниша. Обратно бегом.
- «Знатоки спорта». Напротив каждой команды на полуфинише листок с вопросами (по количеству участников) на спортивную тематику. По сигналу судьи первый участник с карандашом в руке подбегает к листочку, отвечает на первый вопрос и на обратном пути передает эстафету (карандаш) следующему. За каждый неправильный ответ – штрафное очко. Вопросы должны быть такими, чтобы ответить одним-двумя словами или выбрать правильный ответ из нескольких предложенных. Примерные вопросы и ответы:
 1. В каком виде спорта самый легкий мяч? (*настольный теннис*)
 2. Как часто проводятся олимпийские игры? (*раз в четыре года*)
 3. Дистанция в марафонском беге? (*42 км 195 метров*)
 4. Сколько игроков в футбольной команде? (*11 человек*)
 5. Что такое фальстарт? (*преждевременный старт*)

6. Какие виды упражнений входят в соревнования по поднятию штанги? (*рывок, толчок*)

ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ВСЕЙ КОМАНДЫ ОДНОВРЕМЕННО (В КОЛОННЕ)

- Исходное положение: игроки в упоре лежа на согнутых руках, тесно примыкают друг к другу. Первый участник стоит перед колонной с мячом в руках. По команде судьи: «Марш!» все выпрямляют руки, а первый участник прокатывает мяч под всеми игроками и принимает положение «упор лежа» впереди колонны. Последний принимает мяч, бежит с ним вперед и так же его прокатывает и т.д.

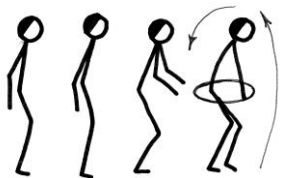
- Участники в колонне на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У первого в руках мяч. По сигналу он передает его над головой стоя-



щему сзади, тот – следующему, и так до конца. Последний в колонне, получив мяч, бежит с ним в голову команды, становится перед первым игроком и повторяет передачу мяча. Варианты: – передача мяча между ног, – мяч передается справа или слева, – чередование передачи над головой, между ног и т.д.

- Исходное положение: участники в колонне на расстоянии одного метра друг от друга, ноги на ширине плеч. У ног направляющего игрока 5 мячей. Ему необходимо передать все мячи назад над головой по одному. Второй игрок передает мяч под ногами, третий – над головой, а последний должен сложить их в корзину или в круг.

- «Пролезьте в обруч». Участники в колонне на расстоянии одного метра друг от друга. У первого участника обруч. По сигналу



судьи нужно положить обруч на пол, встать в него, затем поднять вверх обеими руками и передать стоящему сзади. Последний в колонне, получив обруч, бежит вперед, кладет его перед собой, и все действия повторяются вновь.

- Исходное положение: участники в колонне на расстоянии одного метра друг от друга, ноги на ширине плеч. Мяч лежит справа от участника, стоящего первым в колонне. По команде судьи мяч нужно поднять вверх, наклониться влево и, коснувшись, пола, вернуться в исходное положение, т.е. положить справа (наклоняться строго в сторону, руки прямые). После этого убежать назад. Второй участник, продвинувшись вперед на место первого, делает то же, затем третий и

т.д., пока первый участник дойдет до мяча. Закончив эстафету, поднять мяч вверх.

- Исходное положение: участники в колонне на расстоянии одного метра друг от друга. Капитан стоит последним в колонне с мячом в руках. По команде судьи нужно, начиная с капитана, всем участникам по очереди обежать впереди стоящих «змейкой» (между участниками). Закончив эстафету, поднять мяч вверх.
- Исходное положение: участники в колонне на расстоянии одного метра друг от друга. «Чехарда потоком». Стартует игрок, стоящий последним в колонне. Участники должны, перепрыгивая друг через друга, пройти дистанцию до полуфиниша и обратно. При прыжках останавливаться там, где приземлился, не перебегая.
- «Зигзаг». Первые два участника команды встают боком по дистанции, держась за руки и подняв их вверх, как в «ручейке». Следующие участники стартуют по команде судьи, друг за другом пробегают «змейкой» под сцепленными руками участников своей команды. Каждый, пробежав всю цепочку, встает первым и берет за руку участника, возглавляющего колонну. Так цепочка перемещается непрерывно до полуфиниша и обратно, пока «хвост» цепочки не пересечет линию финиша.
- «Гонка обручей». Участники всей команды встают по всей длине дистанции через 2–2,5 метра.

На старте капитан, на которого надеты 10 обручей. По сигналу капитан снимает первый обруч и передает его рядом стоящему игроку. Тот, получив обруч, продевает его через себя сверху вниз или наоборот и передает обруч следующему. В это время капитан успевает снять второй обруч и передает его соседу и т.д. Замыкающий надевает все обручи на себя.

- «Погрузка арбузов». Участники команды располагаются с интервалом 2–2,5 метра по всей дистанции в две колонны. На линии старта в большой корзине лежат двадцать различных мячей. По сигналу первый игрок одной колонны, стоящий рядом с мячами, начинает передавать по одному мячу следующему игроку своей команды, тот третьему и т.д. После полуфиниша мячи передаются по второй колонне, и последний игрок, получив мяч, кладет его в корзину. Выигрывает команда, которая первой закончит «погрузку арбузов».
- Исходное положение: участники в колонне на расстоянии одного метра друг от друга. У первого участника мяч. По сигналу судьи он передает мяч над головой назад второму и т.д., а сам, освободившись от мяча, бежит в конец колонны и ждет мяч. Получив его, начинает передавать вперед из рук в руки под ногами. Вариант: можно прокатить мяч по полу между ног участников.
- Участники в колонне на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У первого участника обруч.

Он проходит сбоку от колонны, держит обруч так, чтобы участники потоком пролезли через него. Первый остается в конце колонны, а обруч передают сбоку из рук в руки следующему участнику, стоящему впереди колонны.

- Участники в колонне на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У первого участника гимнастическая палка. Он проходит сбоку от колонны, держа палку на уровне колен участников своей команды. По очереди каждый игрок должен ее перепрыгнуть. Первый остается в конце колонны, а гимнастическую палку передают из рук в руки между ногами впереди стоящему участнику.

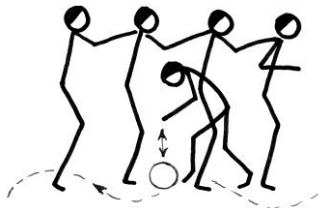


- Исходное положение: сидя на полу, вытянув ноги, упор руками сзади на расстоянии, удобном для выполнения упражнения. С помощью только ног участники должны переложить мячи с линии старта до полуфиниша и обратно. Поправлять мячи руками запрещается!
- «Бег по шпалам». Исходное положение: участники в колонне на расстоянии одного метра друг от друга. У первого участника мяч. По сигналу судьи он передает мяч второму игроку, а сам ложится на пол, на живот, не сдвигая ног с того места, где стоял. Второй делает то же самое

действие и т.д. Последний, получив мяч, бежит с ним в начало колонны, перепрыгивая через лежащих на полу игроков, которые вскакивают на ноги сразу же, как только игрок перепрыгивает через них. Прибежав, игрок становится первым, передает мяч назад, ложится и т.д.

- «Серпантин».

Исходное положение: участники в колонне друг за другом, вытянутые руки положить на плечи участника, стоящего впереди.



У первого баскетбольный мяч. По сигналу судьи он движется «серпантином» между выстроившимися участниками команды с ведением мяча, как в баскетболе, в конец колонны. Оттуда мяч передается первому, способ можно выбрать: броском, перекачиванием, из рук в руки и т.д.

- Исходное положение: команды в колоннах за линией старта, у каждого участника в руках гимнастическая палка. Первый в колонне в исходном положении: левым боком к команде, упор присев на одно колено, правая рука с гимнастической палкой вытянута вперед, образуя барьер на высоте 50–60 см от пола. По сигналу судьи стартует второй участник. Он должен перепрыгнуть барьер и на расстоянии 2-2,5 метра принять

такое же положение, как первый игрок. Третий участник перепрыгивает уже два барьера и т.д. Команда перемещается таким способом до полуфиниша и обратно, пока последний участник не пересечет линию старта.

- Исходное положение: команды в колоннах, ноги шире плеч, у первого участника в руках теннисный мяч. По сигналу судьи мяч, как эстафетная палочка, передается из рук в руки последнему участнику в колонне. Получив мяч, игрок проползает под ногами участников команды, встает первым и передает мяч назад. Команда перемещается таким способом до полуфиниша и обратно, пока последний участник не пересечет линию старта.
- «Ручеек». Участники команд, разбившись парами, стоят в колонне друг за другом. По сигналу судьи стартует последняя пара в колонне. Она пробегает «ручеек» (эстафетная палочка в руке одного участника) и встает впереди колонны. Эстафетную палочку передают назад паре, стоящей последней. Команда перемещается таким способом до полуфиниша и обратно, пока последний участник не пересечет линию старта.

ГЛАВА 3

- МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»
- КОНКУРСЫ ДЛЯ КАПИТАНОВ
- ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЭСТАФЕТ



**ДЛЯ ТЕХ, КТО СЕРЬЕЗНО
И ОСНОВАТЕЛЬНО ОТНОСИТСЯ
К ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Для проведения любого спортивного мероприятия заранее детально продумывается ряд моментов, которые можно расположить по пунктам последовательно по определенной логической системе. Такой документ называется положением. Безусловно, не для всех мероприятий оно составляется в письменном виде. Но подготовка даже самого простого мероприятия должна обязательно вестись по всем его пунктам, уяснение которых помогает организатору провести его на должном уровне. Крупные мероприятия требуют того, чтобы положение было составлено заблаговременно (для полного информирования участников).

Вот основные пункты положения о спортивных соревнованиях:

1. Цели и задачи.
2. Место и время.
3. Руководство (кто проводит мероприятие).
4. Участники.
5. Программа соревнований.
6. Определение победителей.
7. Награждение.

СУЩНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА

Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и

навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в ходе игры или соревнования. Характерной особенностью, отличающей его от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух и более противоборствующих сторон.

К характерным признакам соревновательно-игрового метода можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональности в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психологического воздействия;
- стремление участников добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применения разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях состязания.

Цель игровых или соревновательных заданий – совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков участников.

Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития участников, но и их духовного воспитания. Это происходит потому, что соревновательно-игровые задания для участников являются достаточно мощным раздражителем, позволяющим с большим инте-

ресом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия.

Поэтому с оздоровительной, воспитательной и образовательной точек зрения в настоящее время широкое применение соревновательно-игрового метода не только желательно, но и необходимо. Рекомендуем его применять не только в условиях лагерных смен, но и на занятиях по физической культуре в школах, колледжах и ВУЗах.

СОРЕВНОВАНИЯ «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»

Убыстрение ритма современной жизни, прогресс науки и техники ставят перед специалистами физической культуры задачу поиска новых эффективных средств и методов воспитания здорового, энергичного, гармонично развитого поколения. Однако не следует забывать и давно известные, проверенные временем соревнования по подвижным конкурсам, объединенные общим названием «Веселые старты».

Ценность и эффективность применения соревновательно-игрового метода в физическом воспитании не только в том, что он многогранен. Участвовать здесь могут дети разного возраста. Он не требует от участников длительной специальной подготовки и является проверенным средством активизации двигательной деятельности по физической подготовке за счет подключения эмоций участников. Важным достоинством данного метода является также возможность проведения «Веселых стартов» в любое время года в любом месте (спортивном зале,

на улице, на стадионе, на берегу водоема и на песчаном пляже и т.д.).

В зависимости от цели и задач эти соревнования могут способствовать развитию у участников двигательных качеств, формированию таких положительных черт характера, как воля, уверенность в своих силах, здоровый азарт и спортивная злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, подчинение своих интересов интересам команды. Подобные соревнования могут служить и прекрасным средством отбора в спорте. Ведь в выражении «человек познается в беде, а ребенок – в игре» немало справедливого.

ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ ПРОГРАММЫ СОРЕВНОВАНИЙ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

- Продолжительность 1–1,5 часа.
- Следует учитывать возраст участников, их интересы, уровень физического развития и подготовленности.
- Включаемые в программу эстафеты и игры должны быть разнообразны по характеру, воздействию на те или иные мышечные группы или системы организма, а также следует учитывать ранее приобретенные детьми навыки.
- Эстафеты должны быть знакомы участникам соревнований. Следует избегать сложных и травмоопасных упражнений (например, бег спиной вперед или перемещение игроков с ложкой во рту), так как в пылу соревновательной борьбы

участники не думают об опасности, а направляют свое внимание лишь на то, чтобы не подвести команду и выполнить задание как можно быстрее.

- Игровой материал (эстафеты) необходимо подбирать с учетом возможностей и условий проведения соревнований (качество спортивной базы, наличие спортивного инвентаря и оборудования, погодные условия, тематика соревнований).
- Инвентарь для игр и эстафет должен быть ярким, привлекающим внимание детей, безопасным в использовании.
- Количество инвентаря должно быть достаточным для одновременного проведения эстафет со всеми командами, заявленными на соревнования, чтобы не затягивать время проведения мероприятия.
- Порядок распределения эстафет в соревнованиях должен иметь постепенно увеличивающуюся нагрузку и сложность (первые эстафеты могут быть без инвентаря, выполняться спортивной ходьбой), а также предусматривать паузы для отдыха.

На организаторов соревнований ложится ответственность за здоровье участников, за то, чтобы праздник не превратился для некоторых из них в трагедию. Поэтому следует тщательно продумать все меры безопасности и страховки.

ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА СОРЕВНОВАНИЙ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

Первая часть направлена на организацию участников: выход команд, приветствие, представление членов жюри, напоминание формулы судейства.

Вторая часть состоит из 2–3 эстафет, игр и выполнения домашних заданий (визиток, девизов и т.д.), в которой заняты все участники. Ее задача – создание благоприятных условий для организации внимания участников, снятия предстартового напряжения. Основное содержание – игры и эстафеты, требующее проявления ловкости и быстроты.

Третья часть наиболее продолжительная и сложная по содержанию. Основа ее – эстафеты, в которых заняты одновременно или поочередно все участники. Физическая и эмоциональная нагрузки в этой части должны постоянно меняться.

Четвертая часть должна создавать условия для процесса восстановления физического состояния участников. В нее входят эстафеты с малой и средней интенсивностью, относительно простыми и легкими по координации движениями.

Пятая часть направлена на организованное завершение соревнований. В ней подводятся итоги, проводится награждение команд.

Структура программы может меняться в зависимости от конкретной цели, от условий и обстоятельств.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Существует мнение, что для детей в соревнованиях «Веселые старты» главное не победа, а уча-

стие. Это неверно. Для них важны и конечный итог соревнований, и результат борьбы в каждой отдельной эстафете. Психика детей очень ранима, они остро реагируют на любую несправедливость. Это обязывает организаторов и судей соревнований крайне внимательно относиться к судейству.

В состав судейской коллегии включаются люди, которые пользуются доверием и уважением детей (например, старшая вожатая или физорги отрядов) и подробно ознакомлены с положением о соревнованиях, содержанием игр и эстафет, с формулой судейства, критериями оценки каждой игры и эстафеты, правилами штрафных очков. Право решающего голоса должно принадлежать главному судье соревнований. При объявлении оценок судьи должны аргументировать их. При этом их замечания должны быть краткими и убедительными.

Критерии оценки и способы выполнения каждого задания должны быть четко указаны в положении о соревнованиях, необходимо исключить их двоякое толкование. Сам подбор упражнений должен быть таким, чтобы максимально упростить судейство и не вызывать у участников и представителей команд подозрений в необъективности судей.

При проведении соревнований со школьниками младшего и среднего возраста необходимо перед началом каждой эстафеты кратко объяснить ее правила и возможные ошибки. Лучше, если у судей будут помощники, которые показывают каждое задание перед стартом.

Система оценки результатов может быть различной. Самая простая – подсчет очков согласно

занятому месту на финише: 1 место – 1 очко, 2 место – 2 очка, 3 место – 3 очка и т.д. За каждое нарушение правил задания дается 1 штрафное очко. Командное первенство в данном случае определяется по наименьшей сумме очков, набранных командой за участие во всех играх и эстафетах.

В случае равенства результатов у двух и более команд можно предпринять следующее:

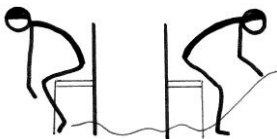
- следует повторить одну игру или эстафету, которую можно выбрать по согласованию с представителями команд или по жребию;
- можно провести одну дополнительную эстафету или новую игру;
- следует наградить одинаково команды, набравшие равное количество очков;
- можно провести конкурс для капитанов команд, набравших равное количество очков, и выявить победителя.

Главное, что этот момент необходимо обязательно отразить в положении о соревнованиях.

ПРИМЕРЫ КОНКУРСОВ ДЛЯ КАПИТАНОВ

Быстрота реакции Два участника сидят спиной друг к другу на стульях на расстоянии метра.

На полу под ногами участников конкурса лежит веревка. По сигналу нужно быстрее соперника выдернуть веревку.



Самый ловкий Одновременно могут участвовать капитаны всех команд. Каждому участнику конкурса привязывают к одной ноге на уровне щиколотки по воздушному шарик. По сигналу участникам необходимо лопнуть шарики соперников, наступая на них ногой. Побеждает участник, чей шарик останется целым. Вариант: у каждого игрока по два шарика (на правой и на левой ноге).

Петушиный бой Два участника находятся на небольшой ограниченной территории. Прыгая на одной ноге, нужно вытолкнуть соперника за ее пределы.

Займи первым стул Участвуют капитаны всех команд, набравших равное количество очков. Если участника 3, то для конкурса нужно два стула. По первому сигналу участники перемещаются бегом вокруг стульев, по второму сигналу им нужно сесть на стулья. Кому не хватит стула, выбывает из конкурса. Побеждает самый ловкий.

Назови цифру Капитаны встают в углы квадрата размером 4х4 метра лицом друг к другу, руки за спиной. Судьи прикрепляют к спине участников номер (любое двузначное число), никто из капитанов его не знает. Задача участников: перемещаясь любым способом по квадрату, увидеть и назвать правильно номер у соперника.

Кто сильнее Перетягивая веревку на себя, каждый участник старается первым коснуться своего мяча. Мячи лежат на равном расстоянии от средней линии.



Подготовка места соревнований, инвентаря и оборудования

В зависимости от масштаба и условий проведения соревнований предъявляются разные требования к подготовке их места, количеству и качеству инвентаря и оборудования. Если вы хотите сделать для детей праздник, который они запомнят надолго, то необходимо приложить много сил до начала соревнований.

Прежде всего нужно красочно и празднично оформить место соревнований. Для этого хорошо использовать разноцветные флаги, шары, красочные рисунки, лозунги и другое. В зависимости от того, где проводятся соревнования, следует продумать места расположения команд-участниц, зрителей, болельщиков.

Большое значение имеет музыкальное сопровождение соревнований. Бодрая, веселая музыка создает праздничное настроение у участников и зрителей еще до начала соревнований, придает азарт борьбе в ходе соревнования, заполняет паузы между

эстафетами, способствует особой торжественности церемонии открытия и закрытия соревнований. При подборе музыкального материала необходимо учитывать возраст и музыкальные интересы участников соревнований, соответствие идее праздника.

Инвентарь для эстафет должен быть, по возможности, красочным, обязательно одинаковым или равноценным для всех команд. Весь инвентарь необходимо заранее разместить рядом с игровой площадкой. Тогда судьи смогут быстро заменить его для следующего конкурса, что будет способствовать динамичности соревнований и исключению длительных пауз.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Самое главное, чтобы о вашем празднике остались только яркие и приятные воспоминания. Постарайтесь предусмотреть и предупредить возможные опасности.

Соревнования должны пройти с определенной нагрузкой для конкретного возраста участников, с паузами для отдыха через 2–3 эстафеты.

Важно, чтобы все участники имели допуск врача (зачем вам лишний риск!), спортивную удобную форму и обувь, фиксирующую голеностопы.

Площадка для эстафет тщательно проверяется перед соревнованиями: закапывают ямки, убирают острые предметы, камни по дистанции. Если эстафеты проводятся на пляже, исследуется дно водоема и песок. Не рекомендуем проводить эстафеты после недавно прошедшего дождя (на резиновой площадке – скользко, а на земляной – грязно).

Советуем исключить такие эстафеты: бег с острыми и стеклянными предметами в руках, во рту (например, ложка во рту с теннисным шариком); бег спиной вперед.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЭСТАФЕТ

Не ленитесь, организуйте для своих детей хороший спортивный праздник. И если вы уже твердо решились на это, тогда внимательно ознакомьтесь с советами, которые помогут вам, экономно расходуя силы, не упустить ни одного важного момента. Итак, вы определили день, место и время своего мероприятия, а теперь вам необходимо сделать следующее:

- Заранее собрать команды, одинаковые по количеству участников, полу, возрасту. Каждый участник должен получить допуск врача.
- Заранее раздать им задания, предложить выбрать звучные, яркие названия, девизы, единую спортивную форму или одинаковую отличительную деталь одежды.
- Заранее подготовить нужный инвентарь. И несколько раз проверить, все ли на месте и исправно.
- Заранее придумать интересные, веселые эстафеты, используя подготовленный инвентарь, и познакомить с ними все команды, давая возмож-

ность потренироваться. Варианты: эстафеты могут быть простые, встречные, в парах и т. д.

- Заранее найти надежных помощников и объяснить им, когда какой инвентарь приносить и уносить. Также они могут показывать эстафеты во время объяснения ведущего. Помощниками могут быть: физорги отрядов; ребята, освобожденные от физкультуры и не вошедшие в команду; ребята, желающие попробовать себя в этой роли.
- Заранее пригласить судей, договориться с ними о критериях оценок и штрафных очков, подготовить табло. Судьями могут быть взрослые (старшие вожатые, инструкторы по физкультуре) или дети (представители совета физоргов).
- Заранее дать задание болельщикам, которые могут принести дополнительные баллы своей команде: предложить им подготовить кричалки, лозунги, транспаранты, выступление группы поддержки.
- Обязательно заранее подготовить награды. Важно! – и проигравшим, и победителям.
- Заранее выбрать ведущего, если мероприятие крупного масштаба. Яркий, жизнерадостный ведущий – важное условие успешного дела.

Веселых вам стартов!

ГЛАВА 4



**Для тех, кто решил провести
конкурсно-игровую программу**

Традиционно в каждой смене на уровне детского лагеря, холла или отряда проходят различные конкурсные программы. В детском лагере «Звездный» эта форма используется часто – как правило, для открытия или закрытия спортивных соревнований.

Большим плюсом в ней является задействованность максимального количества подростков. Индивидуальный, свободный способ перемещения по площадкам-конкурсам очень нравится детям. Он позволяет, оценив свои силы, принять решение об участии в конкурсе, где-то отказаться, а где-то рискнуть. Также есть возможность повторить хороший результат в одном и том же конкурсе, заняв очередь еще раз.

Перед стартом каждая команда получает большой конверт, в который собирает заслуженные жетоны. Конкурсные площадки работают определенный отрезок времени (45-60 мин). В итоге подсчитывается общее количество жетонов и команда, ставшая победителем, получает командную звезду. Существует вариант определения самого ловкого подростка, набравшего большее количество жетонов индивидуально.

Можно придумать множество форм и вариантов использования набора конкурсов, которые перечисляются ниже. Можно пополнить этот список, немного проявив фантазию и творчество!

КОНКУРСЫ ДЛЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА

Баскетбол *Инвентарь:* баскетбольный мяч, баскетбольное кольцо.

Засчитывается попадание в баскетбольную корзину со штрафной линии площадки. Две попытки. Младший возраст выполняет бросок на 1 метр ближе к кольцу. Результат: даже одно попадание приносит жетон.

Боулинг *Инвентарь:* 5 пластиковых бутылок с водой, футбольный мяч.

Необходимо сбить бутылки мячом с расстояния десять метров, запуская его по земле. Одна попытка. Результат: жетон за пять сбитых бутылок.

Волейбол – подача *Инвентарь:* три волейбольных мяча. Участник выполняет подачу (сверху или снизу) из-за лицевой линии волейбольной площадки. Три подачи. Результат: жетон за две правильные подачи.

Волейбол – передача *Инвентарь:* волейбольный мяч, мел. Необходимо сделать 10 верхних волейбольных передач над собой, не выходя из круга диаметром 2 м. Результат: жетон за выполнение упражнения без ошибки.

Прыжок в длину *Инвентарь:* мел. Прыжок выполняется со стартовой линии из и.п. ноги на ширине плеч. Необходимо перепрыгнуть определённую линию разметки. Для старшего возраста – 180 см; для младших – 160 см. Одна попытка. Результат: жетон за правильное выполнение прыжка.

Забей гол *Инвентарь:* футбольный мяч, ворота. На поле для мини-футбола участник должен попасть мячом по пустым воротам, разбежавшись с пяти-шести шагов от средней линии поля. Перед мячом надо сделать оборот на 360 градусов

вокруг себя и совершить удар. Одна попытка. Результат: жетон за попадание по воротам.

Вопросы о спорте *Инвентарь:* подборка вопросов о спорте.

Участник должен ответить на два вопроса. Результат: жетон за один правильный ответ, два жетона за два правильных ответа.

Набрасывание колец *Инвентарь:* стул, 2 кольца Ринго. С расстояния 2 м необходимо набросить кольца на любую ножку перевернутого стула. Два броска. Результат: жетон за каждое попадание.

Набивание теннисного мяча *Инвентарь:* ракетка, мяч для настольного тенниса.

Участник должен набить мяч 10 раз, переворачивая ракетку после каждого удара на другую сторону. Результат: жетон за правильно выполненное упражнение.

Гимнастическая палка *Инвентарь:* гимнастическая палка.

И.п. участника стоя, одна вытянутая рука придерживает гимнастическую палку, стоящую на земле. Нужно сделать оборот на 360 градусов, вернуться в и.п., чтобы гимнастическая палка не успела упасть. Одна пробная попытка, одна зачётная. Результат: жетон за выполненное упражнение.

Скакалка *Инвентарь:* гимнастическая скакалка, секундомер.

Участник за 30 секунд выполняет прыжки на скакалке с заданием. Варианты заданий: прыжки накрест, на одной ноге, вращая скакалку назад, двойные. Ведущий по своему усмотрению меняет задания. Результат: жетон за правильно выполненное упражнение.

Набивание мяча битой *Инвентарь:* бита для лапты, мячик.
Держа биту одной рукой, участник набивает теннисный мяч 10 раз подряд на высоту 30-50 см. Результат: жетон за упражнение, выполненное без потери мяча.

Вращение обруча *Инвентарь:* секундомер, обруч.
Участник вращает обруч на талии 30 секунд (варианты: на шее, на руке).
Результат: жетон за верно выполненное упражнение.

Брейк Задача участника – повторить за ведущим танцевальное движение. Правильность оценивает ведущий за 1 жетон.

Копьё *Инвентарь:* самодельное копьё, обруч, земляной склон.

На склоне находится мишень (лежит обруч). С расстояния 3 м с одной попытки копьём необходимо попасть в мишень. Техника безопасности: во избежание травмы, следует соблюдать интервал между участником и очередью. Результат: жетон за попадание в мишень.

Летающая тарелка + обруч *Инвентарь:* 2 летающие тарелки, обруч, мел.

С расстояния 4 м участник отправляет летающую тарелку в мишень (обруч, лежащий на земле). Попадание засчитывается, даже если тарелка попала в цель и вылетела из неё. Две попытки. Результат: жетон за одно попадание.

Подтягивания *Инвентарь:* турник.

Участник выполняет 10 подтягиваний из и.п. вис, хват сверху без рывков. Результат: 1 жетон – 10 подтягиваний.

Удержание *Инвентарь:* турник, секундомер.

на перекладине Участник со стула принимает и.п. – вис на согнутых руках (хват сверху, подбородок расположен над перекладиной). Стул убирают. Необходимо удержать это положение 30 секунд. Ошибка – подбородок ниже перекладины. Результат: один жетон за правильно выполненное упражнение.

Футбол – *Инвентарь:* футбольный мяч.

набивание Участник жонглирует мячом, выполняя удар то голеноостопом, то коленом. Результат: один жетон за 20 набиваний.

Балансирование *Инвентарь:* гимнастическая палка.

Участник выполняет 10 приседаний, удерживая на ладони вытянутой руки вертикально расположенную гимнастическую палку. Результат: 1 жетон – 8 приседаний, 2 жетона – 10 приседаний.

Городки *Инвентарь:* бита, городки, городошная площадка.

С полукона выбить фигуру «пушка». Результат: за 3 выбитых городка 1 жетон, за 5 – 2 жетона.

**Я знаю
пять имён...** *Инвентарь:* волейбольный мяч.
Участник одной рукой бьёт мяч о землю, одновременно говорит: «Я знаю пять имён девочек: Ира – раз, Маша – два...» После этого ведущий по ходу меняет темы (грибы, цветы, марки машин и т.д.) Результат: за каждую пятёрку один жетон.

Гибкость *Инвентарь:* ступенька.
Стоя на ступеньке, участник наклоняется вперёд из и.п. ноги вместе, руки вдоль туловища. Результат: лбом коснуться колен, ноги при этом не сгибать.

**Меткий
глаз** *Инвентарь:* бутылка, карандаш на нитке, резинка.
Резинку одеваем на талию, карандаш на нитке висит за спиной. Приседая, необходимо карандашом попасть в горлышко бутылки. И.п. руки на пояс. Две попытки. Результат: одно попадание – один жетон.

**Наклон
назад** *Инвентарь:* верёвка.
Участник проходит под верёвкой, наклоняясь назад и не задевая её. Руками пола

не касаться. Верёвка на высоте: 1 м 20 см – для старших; 1 м – для младших. Результат: правильное выполнение упражнения – один жетон.

Равновесие *Инвентарь:* бордюр.
Пройти по бордюру 5 м, держа равновесие. Результат: 1 жетон – выполненное задание.

Полоса препятствий *Инвентарь:* теннисная ракетка, шарик, обруч.
На расстоянии 3 метра от старта ведущий придерживает вертикально стоящий обруч. Участник, неся на ракетке шарик, должен добежать до обруча, пролезть в него и вернуться обратно, не уронив шарик.

Пирамида *Инвентарь:* 3 спичечные коробки.
Участник проходит дистанцию 3 м туда и обратно, удерживая на ладони 3 спичечных коробка, поставленных ребром друг на друга. Результат: 1 жетон за верно выполненное задание.

Дотянись! *Инвентарь:* стул, 10 предметов.
Участник, не слезая со стула, должен собрать 10 предметов в радиусе 1 м вокруг стула. Результат: 10 предметов – 2 жетона; 8 предметов – 1 жетон.

Осанка *Инвентарь:* толстая книга.
Участник проходит расстояние 3 м с книгой на голове. Результат: 1 жетон, если книга не упала.

Паутина *Инвентарь:* туристическая верёвка, натянутая между деревьями.

Результат: преодолеть паутину без ошибок за 1 жетон.

Попрыгунчик *Инвентарь:* мяч-попрыгунчик, мел.
На земле разметка: стартовая линия, через 1 м круг (диаметр 1 м), через 1 м ещё такой же круг. Участник бросает мяч так, чтобы он из круга №1 попал в круг №2. Две попытки. Результат: один жетон за правильно выполненное задание.

Снеговик *Инвентарь:* на ватмане рисунок снеговика, вместо носа кружок; бумажный конус – морковка; платок.

На стене рисунок снеговика, в двух шагах линия старта. Участнику завязывают глаза, после того как он приметился, и поворачивают на 360 градусов. Задача: приставить нос на место. Результат: жетон за правильно выполненное задание.

Стакан *Инвентарь:* стакан с водой.

с водой Вариант №1: пройдя по лестнице из 10 ступеней вверх и вниз, не расплескать воду. Вариант №2: пройти расстояние 3 м, удерживая стакан с водой на голове. Результат: 1 жетон – за преодоление дистанции без потери воды.

Классики *Инвентарь:* мел, секундомер.

Поле для классиков 4 квадрата на 4 нумеруется произвольно с 1 – 16. На одной ноге прыгать пронумерованные квадраты по порядку номеров, не задерживаясь в каждом больше 3 секунд.

Выполнить задание необходимо за 30 секунд. Заступ на линию – ошибка. Результат: 2 жетона за выполненное без ошибок задание.

Слабо?! Показать, продемонстрировать свои необыкновенные способности. Оценку даёт ведущий. Результат: 1 жетон.

Сокс *Инвентарь:* сокс.

Набить сокс 10 раз. Результат: один жетон за восемь раз, два жетона за десять набиваний.

Лассо *Инвентарь:* обруч, столб высотой 1,5 м или стул.

Набросить обруч на столб, стоящий в 3 м от линии старта. Одна попытка. Результат: одно попадание – один жетон.

Пистолетик *Инвентарь:* вертикальная опора.

Выполнить 6 приседаний на одной ноге. Одной рукой можно облакачиваться за стену. Результат: один жетон за шесть приседаний.

Язык без костей *Инвентарь:* подготовленный список скороговорок.

Участник конкурса должен правильно и достаточно быстро повторить скороговорку, заданную ведущим.

Отжимания с хлопком Участник конкурса выполняет отжимания из и.п. упор, лежа на полу. После каждого отжимания необхо-

димо, оттолкнувшись от земли, выполнить хлопок.
Результат: 1 жетон за 10 отжиманий и 10 хлопков.

Движущаяся мишень *Инвентарь:* летающая тарелка, обруч, веревка.
Обруч подвешивается за веревку на уровне 1,5 м от земли. Ведущий его раскачивает. Участник должен отправить летающую тарелку через качающийся обруч. Результат: попадание – 1 жетон.

Зрительная память *Инвентарь:* платок, 10 разных предметов.
Участник запоминает расположение предметов. Ему завязывают глаза и меняют пару предметов местами. Результат: жетон получает тот, кто заметил, какие предметы поменяли местами.

Юла *Инвентарь:* мяч.
Участник конкурса должен подбросить мяч вверх, сделать оборот вокруг себя на 360 градусов и поймать мяч. Результат: за ловлю мяча один жетон.

Баскетбол *Инвентарь:* баскетбольный мяч, секундомер.
Участнику конкурса нужно раскрутить мяч на пальце руки. Вращение должно продолжаться 10 секунд. Результат: 5 секунд – 1 жетон, 10 секунд – два жетона.

Кубик Рубика *Инвентарь:* кубик Рубика.
Участнику предлагается собрать кубик. Один ряд за 30 секунд – 1 жетон, два ряда до 1 мин – 2 жетона, весь кубик не более полутора минут – 5 жетонов.

Жонглер *Инвентарь:* три мяча для большого тенниса, секундомер. Участник должен жонглировать тремя мячами в течении 20 секунд. Результат: 1 жетон за выполненное задание.

Резиночка *Инвентарь:* резинка, длиной 1,5 – 2 метра. Необходим помощник.
Участник должен повторить 3 задания – прыжки через резиночку, показанные ведущим. Результат: 3 правильно выполненных задания – 2 жетона, за 1 или 2 задания – 1 жетон.

Мастер на все руки *Инвентарь:* два баскетбольных мяча.
Участник должен одновременно вести каждой рукой по мячу. Нужно сделать пять ударов о землю.

КОНКУРСЫ ДЛЯ ДВУХ И БОЛЕЕ ЧЕЛОВЕК

Приведем всего несколько примеров:

3 стула – 4 игрока *Инвентарь:* 4 стула, свисток.
Стулья ставят в круг, спинка к спинке. Участники располагаются снаружи круга и по свистку начинают перемещаться легким бегом по часовой стрелке вокруг стульев. По второму свистку

участники должны сесть на стулья. Кому стул не достался – покидает конкурс, один стул убирают, конкурс продолжается. Результат: жетон достается участнику, оставшемуся последним.

Гардероб *Инвентарь:* 2 комплекта одинаковой одежды большого размера (свитер, куртка, шапка, шарф, варежки).
Результат: кто быстрее оденется и разденется, тот получает жетон.

Кто быстрее *Инвентарь:* воздушные шары, бадминтонные ракетки. Участников может быть больше двух. Они наперегонки переносят на ракетке воздушный шар на заданное расстояние. Вариант: можно перемещаться по дистанции, набивая шарик любой частью тела, не давая ему упасть на землю. Результат: победителю – жетон.

Ходули *Инвентарь:* ходули – две пары.
Необходимо преодолеть на ходулях ширину баскетбольной площадки. Результат: жетон получает участник, пришедший к финишу первым.

Различные варианты конкурсов для двух и более человек можно взять из второй главы этого издания и использовать элементы любой эстафеты. А еще не забывайте советоваться с детьми, они мыслят неординарно и часто придумывают интересные конкурсы. Результат же, как вы уже поняли, всегда одинаковый – победителю достается жетон. Желаю удачи!

ЛИТЕРАТУРА:

1. Геллер Е.М. На старт вызывает Спортландия. Минск: «Полымя», 1988.
2. Подвижные игры /Авт.-сост. И. Гирченко. М.: «Мой Мир», 2007.
3. Гуревич И.А. Триста соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. Минск: «Высшая школа», 1994.
4. Физическая культура в школе: Научно-методический журнал. М: «Школа-Пресс», 2008, № 2.
5. Тюрикова Л.Р., Никонорова Е.Ю. Игры. Праздники. Упражнения: Пособие для учителей физической культуры, воспитателей групп продленного дня, тренеров-преподавателей, студентов факультетов физической культуры. Тула, 1998.
6. Фридман М.Г. Физическое воспитание в пионерском лагере. М.: «Физкультура и спорт», 1990.