

МИНИСТРЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
КАСПИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИИ И  
ИНЖИНИРИНГА ИМ. Ш. Е. ЕСЕНОВА

**КЫСТАУБАЕВА К.Т.**

**Массовые спортивно- оздоровительные мероприятия:  
«эстафеты, спортивные конкурсы, дни здоровья».**  
Методическое указание  
для студентов специальности 050108 – «Физическая культура и спорт»

Ақтау 2010

УДК 373. 4/5: 796. 1(076)

Составила старший преподаватель кафедры «Физического воспитания» Кыстаубаева К. Т. Методическое указание для студентов специальности 050108 – «Физическая культура и спорт» и учителям физической культуры.- Актау: КГУТиИ, 2010, с. 40.

Рецензент: канд. пед. наук Ахметов Н.А.

Физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию.

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом Каспийского государственного университета технологии и инжиниринга им. Ш. Есенова.

© КГУТиИ им Ш. Есенова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Предисловие.....	4
2. Физкультурно-оздоровительный праздник "Папа, мама и я - спортивная семья".....	5
3. День эстафет.....	11
4. Эстафета «Веселые старты».....	16
9. Эстафета «Веселое кольцо» .....	23
10. Эстафета с обручем «Турспринт».....	24
11. Эстафета с обручами и мячами.....	26
12. Эстафета «Преодолей препятствие».....	27
13. Конкурс «Веселые старты».....	28
14. Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».....	31
15. Спортивный праздник «Юные амазонки».....	33
16. Праздник силы и здоровья «А ну-ка, парни!».....	35
18. «А ну-ка, девочки!» Веселые старты.....	37

## Предисловие

Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в средних школах создается коллектив физической культуры, а в начальных классах кружки физической культуры.

Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры, а кружком - на одного из учителей начальных классов. Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы. В общепедагогическом плане во внеклассной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков. Необходимо, чтобы в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека.

Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Прогулки и туристские походы для младших школьников должны быть непродолжительными (3-4 часа). Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т.д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья» и т.д. Спортивные соревнования среди младших школьников обычно проводят также по знакомым детям подвижным играм и по другим упражнениям учебной программы, не вызывающим у школьников чрезмерных физических напряжений. Физкультурные праздники в начальных классах обычно посвящаются каким-либо знаменательным датам. В программу таких праздников, как правило, включают парад участников и торжественное открытие праздника с подъемом флага, массовые гимнастические выступления, простейшие спортивные соревнования, игры, аттракционы, пляски, хороводы, песни. На торжественном закрытии праздника вручают призы и грамоты победителям.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в режиме учебного и продленного дня, а также в форме внеклассной работы. К первым относятся, непосредственно, урок физкультуры, гимнастика доучебных занятий,

физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене, продленка.

## **Физкультурно-оздоровительный праздник "Папа, мама и я - спортивная семья"**

Программа.

1. Конкурсы-эстафеты семей.
2. Показательные выступления лучших гимнасток школы, учащихся ДЮСШ (художественная гимнастика), игры-аттракционы для зрителей, викторина.
3. Подведение итогов. Награждение.

Организация. Начинают конкурсы-эстафеты дети.

Спортивный зал школы украшен лозунгами («Главный рекорд – здоровье»; «Победа приходит к сильным, ловким и смелым», «От игры – к спорту!» и др.) и спортивными плакатами.

Звучат спортивные песни, марши, веселая песня. Во время проведения конкурсов звучат песни, близкие к тематике праздника. Каждая команда имеет свою эмблему, готовит номер художественной самодеятельности (привлекаются болельщики класса, болельщики семьи). До начала праздника каждая семейная команда представляет в жюри большую эмблему команды. Семья-победитель получает высший балл. Максимальное число баллов соответствует количеству команд, участвующих в празднике. Во время игр-аттракционов для зрителей, показательных выступлений, викторин семейные команды отдыхают сидя.

Оборудование, спортивный и мелкий инвентарь зависит от количества семейных команд.

За каждой командой закреплен судья-помощник, а в жюри – за каждой командой судья, который следит за правильным выполнением всех конкурсов-этапов.

Под звуки марша и аплодисменты зрителей семейные команды проходят в спортивный зал и выстраиваются на отведенном месте.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья, подлинные любители физической культуры, ценители красоты и здоровья! Сегодня у нас праздник Семьи, праздник семейных команд. (Знакомлю с участниками семейных стартов, рассказываю о родителях и их детях.)

Судить состязания будут самые достойные, справедливые и умелые (жюри, судьи-помощники приветствуют участников, гостей праздника).

### **Конкурс 1. «Светофор»**

Инвентарь: три цветных картонных кружочка (зеленый, желтый, красный).

Ведущий: Наш первый конкурс-экзамен на внимание. Я, конечно, не сомневаюсь, что все вы очень внимательные. Сейчас узнаем, какая семья самая внимательная. Представьте себе, что вы стоите перед светофором. Вспомните, при каком свете можно переходить. Правильно! Зеленый свет – идем. Желтый – приготовиться. Красный – ждем. А теперь будьте внимательны. Видите? У меня в руках три картонных кружочка. Это светофоры. Как только покажу кружок зеленого цвета – вы маршируете на месте. Заменю зеленый на желтый – перестаете маршировать и дружно хлопаете в ладоши. На красный свет замолкаете и не двигаетесь. Если кто-нибудь перепутает сигнал, нарушит тишину, значит, он плохо

знает правила уличного движения и его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой к концу нашей «прогулки» получают меньшее количество штрафных очков.

(Ведущий попеременно показывает разноцветные кружки. Члены жюри, судьи внимательно следят за ходом игры и подсчитывают очки. После окончания конкурса член жюри объявляет результаты.)

Ведущий: Теперь я убедилась, что вы действительно внимательны. Это очень важно для следующих конкурсов. Я надеюсь, что вы не только внимательные, но еще и смелые, быстрые и ловкие.

### **Конкурс 2. «Туристская тропа»**

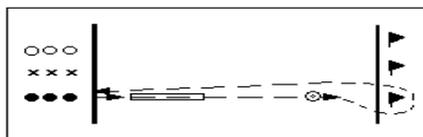
Инвентарь: доски (половые), туристский рюкзак, шина.

Организация. Напротив каждой команды лежит половая доска («мост») и шина (от «Москвича»). На плечи детям надевается туристский рюкзак.

Проведение. По сигналу дети преодолевают «мост», перепрыгивают шину, оббегают указатель-ориентир и быстро возвращаются мимо «моста» и шины к своей команде. Снимают рюкзак и передают маме (родители помогают снимать рюкзак). Мама надевает рюкзак на плечи и бежит по «мосту», перепрыгивает «камень» (шину) и быстро возвращается в стартовый городок. Передает рюкзак папе, папа выполняет то же задание.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Примечание. 1. Если «турист» потерял равновесие на «мосту», он возвращается к началу «моста» и вновь начинает бег или быструю ходьбу по «мосту». 2. Половая доска краской не покрывается. 3. Все члены команды помогают снимать и надевать туристский рюкзак. 4. Нельзя начинать, эстафету пока рюкзак не надет.



Ведущий: Вы сейчас всех нас убедили

И река вам не преграда

Коль форсировать надо.

А теперь вам предстоит показать свое мастерство на «огороде».

### **Конкурс 3. «Посадка картофеля»**

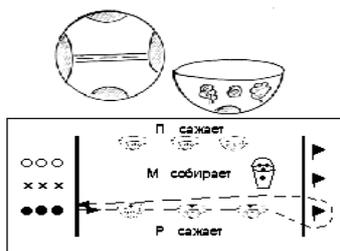
Инвентарь: маленькие детские ведра, «лунки», три легких предмета (маленький мяч, цветная шайба, кубик).

Организация. В руках у детей маленькое ведро, в котором три предмета. Напротив команд ставятся «лунки».

Проведение. По сигналу дети бегут и сажают «картофель» в три «лунки» (по одному предмету), оббегают указатель-ориентир и, вернувшись к маме, передают ей ведро. Мама бежит с ведром в «огород» и собирает урожай из каждой «лунки», оббегает указатель-ориентир и быстро возвращается к команде. Папа, получив ведро от мамы, бежит в «огород» и сажает в каждую «лунку» «картофель», оббегает указатель-ориентир и возвращается к команде.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Примечание. 1. Если «картофель» при посадке вылетел из «лунки», его нужно вновь положить. 2. Если из ведра выпал какой-либо предмет («картофель») при сборе урожая, его нужно поднять и положить в ведро. 3. «Лунки» делаются из старых цветных резиновых мячей. Мячи разрезаю пополам.



Обозначение: P – дети

M – мама

П – папа

Ведущий: В хоккей играют настоящие дружины.

### Конкурс 4. «Хоккеисты»

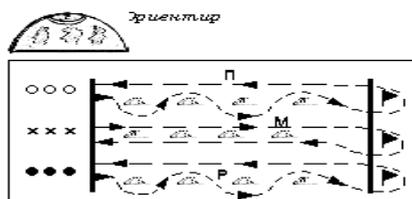
Инвентарь: гимнастические палки, пластмассовые колечки, шайбы, хоккейные клюшки, ориентиры (резиновые).

Организация. Для эстафеты ставят для каждой команды по четыре ориентира. Расстояние между ориентирами 2м.

Проведение. Дети ведут гимнастической палкой колечко, обегая ориентиры зигзагообразно («змейкой»), добегают до указателя-ориентира, обводят его и быстро мимо ориентиров возвращаются к команде. Мама стоит на линии старта и держат в руках хоккейную клюшку и шайбу. Как только ребенок пересекает линию старта, мама кладет на пол шайбу и ведет мимо ориентиров шайбу, обегает (обводит) указатель-ориентир и таким же способом ведения возвращается обратно. Передает папе клюшку и шайбу, который ведет шайбу зигзагообразно («змейкой»). Обводит указатель-ориентир и возвращается по прямой мимо ориентиров к команде.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Примечание. 1. Игрок, зацепивший ориентир, не ставит его на место. 2. Для ориентира использую цветные резаные мячи.



P – дети M – мама П – папа

Ведущий: Мы только что были с вами свидетелями интересного поединка. Наши хоккейные дружины показали высокий класс спортивного мастерства. Сейчас вам предстоит показать свое мастерство в ходьбе на лыжах. Приглашаю вас в стартовый городок лыжного стадиона.

### Конкурс 5. «Лыжники»

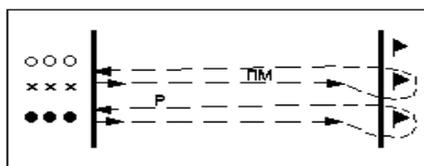
Инвентарь: маленькие лыжи, двухместные лыжи.

Дети скользят на маленьких лыжах до указателя-ориентира. Как только носки лыж пересекут финишную линию, дети снимают лыжи, берут их в руки и бегут назад к команде, передав эстафету (рукой) родителям. Папа и мама скользят на

двухместных лыжах до указателя-ориентира. Как только носки лыж пересекут финишную линию, родители снимают лыжи, берут их в руки и возвращаются в стартовый городок.

Побеждает команда, финишировавшая первой.

Примечание. 1. Результат в эстафете определяется по последнему финиширующему члену команды. 2. Двухместные лыжи – на обычных длинных лыжах делаются две перемычки (крепления для ног).



ПМ – мама и мама

Р – дети

Жюри объявляет итоги конкурсов, комментирует конкурс эмблем (объявляет результаты – очки).

Ведущий: Вы команды боевые,  
И под силу вам вполне  
Все рекорды мировые  
Подарить родной семье.

### Конкурс 6. «Переправа»

Инвентарь: железные (дюралюминиевые) палки, «кочки», (делаю из гимнастических скакалок), ориентиры.

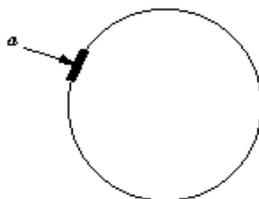
Организация. Для эстафет от ориентира до указателя-ориентира для каждой команды выкладывают на полу «кочки» (по четыре «кочки»).

Проведение. По сигналу родители на палке переносят ребенка до ориентира (ребенок руками держится за палку), где он освобождается от палки, опускается на пол.

Родители остаются у ориентира, а ребенок прыгает с «кочки» на «кочку» до указателя-ориентира, обегает его и возвращается мимо «кочек» к родителям. Дети цепляются руками за палку, и родители переносят ребенка к линии старта.

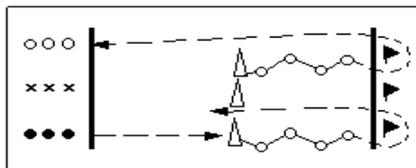
Выигрывает та команда, которая быстрее переправится в стартовый городок.

Примечание. 1. Если ребенок наступил на пол при прохождении «кочек», он вновь возвращается к первой «кочке» и выполняет задание снова. 2. Если ребенок отцепился от палки, родители останавливаются и ждут, пока ребенок зацепится за палку руками.



а – соединяю изоляционной лентой или скотчем

3. Расстояние между «кочками» зависит от возраста играющих.



(Ведущий во время проведения эстафеты «Переправа» говорит: «Груз нелегкий, но зато развивает мышцы». Когда дети выполняют упражнение с «кочки» на «кочку», говорит: «Ноги сильные у нас / Вот какие мы прыгучие».)

Ведущий: Кто с детских лет со спортом дружит

Всегда здоров, красив и ловок!

Показательные выступления учащихся ДЮСШ, художественная гимнастика (учащиеся школы).

Ведущий: Команды отдохнули, а теперь пора взяться за игру.

### Конкурс 7. «Закати мяч»

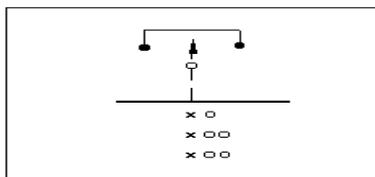
Инвентарь: барьеры (высота 30 см), каждому играющему по два малых мяча.

Организация. Перед каждой командой на расстоянии 4 м ставят «ворота» (барьеры). У каждого играющего по два мяча.

Проведение. По сигналу дети катят (по одному) свои мячи в «ворота», затем мама и папа выполняют то же упражнение.

Побеждает та команда, которая забросила больше мячей.

Примечание. Расстояние от места прокатывания мяча до «ворот» зависит от возраста детей, но не более 5-6 м.



Ведущий: Согласно условиям праздника каждая команда должна показать номер художественной самодеятельности, отражающий тематику нашего праздника «Наши друзья – физкультура и спорт!»

Участниками этого выступления являются не только члены команды, но и болельщики.

### Конкурс 8. «Наши друзья – физкультура и спорт!»

(Заранее обговариваю с представителями команд, в какой очередности они будут выступать: по желанию или по жребию.)

Ведущий: Да, настоящие любители семейных стартов не только сильные и ловкие, быстрые и выносливые. Вы нам показали, что можете шутить и веселиться. Ваша «шутковитость» всем нам понравилась. Посмотрим, как жюри это оценило.

(Член жюри подчеркивает, с каким интересом наблюдали за выступающими. Благодарит их и объявляет результаты.)

Ведущий: Мы поведем сейчас вас в «лабиринт».





- гимнастические скамейки с учащимися
- кубики
- участники соревнований

Вариант «а». Команды, разделившись на две части, сидят на скамейках, расположенных друг от друга на расстоянии 11 м (рис. 1). Например: на одной скамейке 10 мальчиков, на другой – 10 девочек. На расстоянии 50 см от переднего края скамейки чертятся линии старта и финиша. На одной стороне на линиях кладут два кубика. По команде судьи «На старт!» первые участники команд (мальчики) подходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут один кубик. По команде «Марш!» бегут к противоположной скамейке, кладут кубик за линию, возвращаются за вторым, берут его в руку и на третьем отрезке пробегают мимо скамейки, обегают ее слева и на линии старта передают кубик первому игроку (девочке), а сами садятся на конец скамейки. Второй игрок (девочка) делает то же самое и садится после передачи на конец скамейки к мальчикам. По команде «Марш!» включается секундомер, после пробегания участников команды в момент касания кубиком пола (последним участником) – выключается. Результаты по времени нужны в том случае, если в этой эстафете есть несколько забегов.

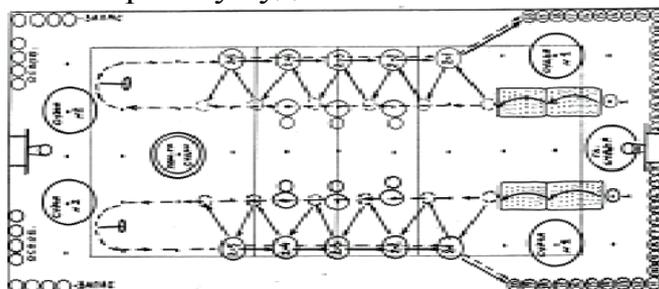
Вариант «б». Команда располагается сидя верхом на гимнастической скамейке, а один игрок стоит у линии на расстоянии 10 м от команды. По командам «На старт!», «Внимание!» и «Марш!» первый игрок выполняет те же команды. Передача кубика производится по окончании пробегания третьего отрезка на линии старта из правой руки в левую. Пробежавший три отрезка остается на линии и ждет (10–12 сек.) следующего игрока и, пробежав три по 10 м еще раз, садится на конец скамейки. Этот игрок передает на последнем отрезке кубик с обеганием скамейки и т. д.

Для учащихся 10–11-х классов эта эстафета с вариантами «а» и «б» проводится с тремя кубиками.

#### **Эстафета для учащихся 4–5-х классов**

Одновременно участвуют два класса. Состав команды от класса – 25 человек, из них, например, 12 мальчиков и 13 девочек, но может быть и по-иному.

Перед началом игры команды располагаются так, как показано на рис. 2. Гимнастические обручи используются как круги на полу (если нет обручей, круги можно нарисовать мелом на одинаковом расстоянии друг от друга). Судьи (члены жюри), проверив симметричность расстановки инвентаря для обеих команд, дают сигнал о готовности старшему судье.



**Рис. 2. Соревнования по подвижным играм между классами.  
Эстафета с набивными мячами 1 кг**

Инвентарь: 1. Маты гимнастические – 4 шт. 2. Обручи – 16 шт. 3. Набивные мячи 1 кг – 2 шт. 4. Стойки – 2 шт. 5. Секундомеры – 2 шт. 6. Столы судейские – 6 шт. Стулья к столам, мегафон, протоколы

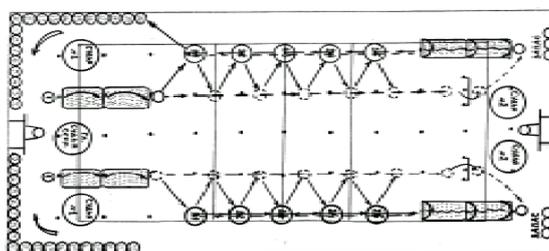
Игроки 21–25 обеих команд перед началом игры стоят в обручах (кругах). Напротив игроков 22, 23 и 24 стоят освобожденные с обручами, держа обруч вертикально.

По команде главного судьи «Марш!» первые участники из и.п. упор присев, мяч между коленей делают два кувырка вперед в группировке, встают, берут мяч в руки и броском передают его игроку 21. После передачи игрок 1 продвигается бегом вперед на 3–3,5 м и получает от игрока 21 обратную передачу. Игрок 21, передав мяч, выходит из обруча (круга) и садится на скамейку рядом с игроком 20. В это время все сидящие на скамейке передвигаются к линии старта, а игрок 2 выходит к гимнастическим матам. Игрок 1, продвигаясь дальше и преодолевая стоящий обруч, передает мяч игроку 22 и т. д. до 25 игрока. Получив обратную передачу от игрока 25, игрок 1 обегает стойку, передает мяч игроку 25 и становится в обруч (круг) на место этого игрока. Далее мяч передается игроку 24, 23, 22 и игроку 21, сидящему на скамейке, а он передает игроку 20, 19 и т. д. Мяч, прошедший через всю команду сидящих игроков, передается игроку 2, который повторяет те же действия, что и игрок 1, и т. д., пока вся команда не закончит игру. Способ передачи мяча оговаривается заранее как в движении, так и сидя на скамейке. По условию игры игроки, сидящие на скамейках, должны передавать мяч друг другу из рук в руки. За техникой этой передачи следит судья 1. Он же следит за своевременным перемещением игроков, сидящих на скамейке. Судья 1 следит и за тем, чтобы стартующие правильно выполняли кувырки с мячом. Количество ошибок в команде записывается в протокол. Судья 2 следит за действиями участника, который преодолевает обручи и передает мячи.

Главный судья по команде «Марш!» включает секундомер и выключает его при финишировании. Вместе с другими судьями и секретарем подводит общий итог игры с учетом штрафных секунд за ошибки. Ошибки штрафуются пятью секундами. Количество ошибок умножается на пять, и это время суммируется с общим временем. Установленные способы передачи мяча должны соблюдаться.

### **Эстафеты для учащихся 6–7-х классов**

Расстановка игроков, организация и порядок проведения эстафеты аналогичны предыдущей – для 4–5-х классов (рис. 3). Вместо обручей участник преодолевает прыжком скамейку или барьер высотой до 70 см. Затем проползает с мячом в руках под двумя обручами на гимнастических матах. Дальнейший ход мяча и смещение игроков такие же, как и в эстафете для 4–5-х классов. Участники, проползающие на матах, не должны касаться обручей и катить перед собой мяч. Обязанности судей те же.



**Рис. 3. Соревнования по подвижным играм между классами.**

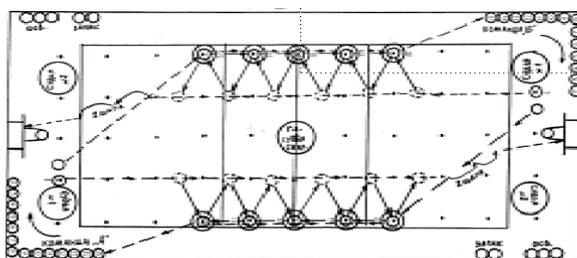
Эстафета с преодолением препятствий и набивными мячами 2 кг для учащихся 6–7-х классов

Инвентарь: 1. Гимнастические маты – 8 шт. 2. Набивные мячи – 2 шт. 3. Гимнастические обручи – 16 шт. 4. Секундомеры – 2 шт. 5. Столы, стулья для судей. 6. Мегафон (микрофон), протоколы

#### **Эстафета для учащихся 8–9-х классов**

Команда: от класса 20 человек. Количество мальчиков и девочек оговаривается. Запасные игроки 2–3 человека. Команды располагаются в противоположных углах спортивного зала (по диагонали). Перед началом игры участники 1 (от каждой команды) стоят в обруче (круге на полу). Игроки со 2 по 15 сидят на скамейках, а участники с 16 по 20 стоят в обручах (кругах) на равном расстоянии друг от друга. По команде главного судьи «Марш!» первые номера ведут мяч 2–3 м, передают его игроку 16, получают обратную передачу, затем игроку 17 и т. д. Получив обратную передачу мяча от игрока 20, первый участник делает после ловли два шага и бросает мяч в кольцо (заданным способом), не допуская пробежек. В это время игроки 17–20 перемещаются к своей команде, занимая следующий обруч (круг), а игрок 16 садится на скамейку. Игрок 1 бросает мяч в кольцо до попадания в корзину, после чего ведет мяч до обруча (круга), который освободил игрок 20, становится в него и броском передает мяч игроку 20, тот передает игроку 19 и т. д. Мяч, дойдя до игрока 17, передается игроку 2, стоящему на старте в обруче (круге). Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не займут первоначальное положение (перед стартом).

Обязанности судейской коллегии: судья 1 (рис. 4) следит за правильностью передач мяча и своевременными смещениями игроков в обручах (кругах), фиксирует ошибки в пробежках (более двух шагов с мячом во время передач и броска по кольцу); судья 2 следит за тем, чтобы каждый участник совершал попадания в кольцо и вел мяч до обруча после броска в кольцо. Бег с мячом в руках до обруча после броска по кольцу – грубая ошибка. Каждое нарушение штрафруется пятью штрафными секундами. Главный судья выполняет те же функции, что и в предыдущих эстафетах.



**Рис. 4. Соревнования по подвижным играм между классами**

#### **Эстафета баскетболистов, 8–9-й классы**

Инвентарь: 1. Гимнастические скамейки – 6–8 шт. 2. Баскетбольные мячи – 2 шт. 3. Гимнастические обручи – 14 шт. 4. Баскетбольные щиты – 2 шт. 5. Секундомеры – 2 шт. 6. Судейские столы, стулья по числу судей. 7. Мегафон, микрофон, протоколы

#### **Эстафета для учащихся 10–11-х классов**

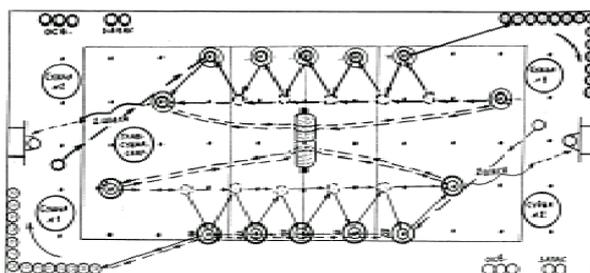
Если в школе два и более 10–11-х классов, можно провести эту эстафету между ними. Старшеклассники с не меньшим азартом и интересом выступают в

такого рода соревнованиях. Количество юношей и девушек в командах оговаривается. Команда: 20 человек плюс 2–3 запасных игрока.

Расположение игроков перед началом игры аналогично предыдущей эстафете.

Перед началом игры первые участники стоят в обруче с баскетбольным мячом в руках. В этом же обруче лежат 2 набивных мяча весом по 2 кг. На противоположной стороне зала на том же расстоянии от лицевой линии лежит еще один обруч, в котором – два мяча по 3 кг.

На средней линии зала (вдоль линии) стоит гимнастическая скамейка, на которой положены гимнастические маты в длину (рис. 5).



**Рис. 5. Соревнования по подвижным играм между классами**

Эстафета с преодолением препятствий с набивными мячами 2 и 3 кг, 10–11-й классы

Инвентарь: 1. Гимнастические маты – 2 шт. 2. Гимнастические скамейки – 6 шт. 3. Набивные мячи 2 кг – 4 шт., 3 кг – 4 шт. 4. Баскетбольные мячи – 2 шт. 5. Гимнастические обручи – 14 шт. 6. Мегафон, микрофон – 1 шт. 7. Судейские столы, стулья по числу судей, протокол

По сигналу главного судьи первые номера команд, делая передачи мяча игрокам, стоящим в обручах (кругах), продвигаются до последнего игрока (20). Получают от него мяч, кладут в обруч рядом с мячами весом 3 кг. Затем берут эти мячи и бегут с ними обратно к старту, на ходу преодолевая прыжком (юноши) или наступая (девушки) на гимнастический мат, который лежит на скамейке. Добежав до обруча, где лежат мячи весом 2 кг, участники, положив мячи 3 кг и взяв мячи 2 кг, возвращаются с ними обратно, преодолевая скамейку тем же способом. В обруч, где лежит баскетбольный мяч, кладут набивные, берут баскетбольные и, сделав два шага, бросают мяч в кольцо до попадания. Пока первый участник преодолевает препятствия, остальные смещаются, освобождая последний обруч (круг), а игрок 2 становится в обруч (круг).

После попадания в кольцо участник ведет мяч к свободному обручу (кругу), становится в него и передает мяч игроку 20, тот передает игроку 19 и т. д. Игрок 17 передает длинной передачей мяч игроку 2. Игрок 2, получив мяч, начинает снова передачи и преодоление препятствий. Способ передачи обсуждается перед началом эстафеты. Игра продолжается до тех пор, пока вся команда не займет первоначальное положение. Эту эстафету с более легкими мячами можно проводить и для учащихся 8–9-х классов. Кроме этого можно использовать не по 2 мяча, а по одному тяжелому мячу.

Условия штрафного времени за допущенные ошибки те же. Целесообразно назначать перекрестное судейство. Например, судьи из класса «А» судят команду класса «Б», и наоборот.

Эстафеты подобного рода можно проводить в спортивном зале и меньших размеров. В этом случае число стоящих игроков в обручах (кругах) уменьшается. И, естественно, расстояние на исполнение передач и преодоление препятствий также будет меньше.

### Эстафеты "Веселые старты"

Задача эстафет: привлечь школьников к занятиям массовым спортом.

Эстафеты должны быть веселыми и доступными для всех ребят – даже для тех, кто освобожден от занятий физкультурой. Мы хотим, чтобы эти дети тоже стали членами нашей общей веселой команды.

Особые условия: в эстафете – 7 этапов, в каждом из которых обязательно задействована вся команда.

Выбор спортивных снарядов – за вами. А, может быть, вы хотите обойтись без них? Пожалуйста! Главное, чтобы выполнение заданий было эстетичным, веселым, поднимало физический тонус всех участников соревнований.

#### Эстафета «Каракатица»

Взрослая участница держит за руки девочку, бегущую в полуприседе до ограничительного знака и обратно.



На дистанции два мальчика: первый идет на четвереньках, второй, положив ноги ему на спину, передвигается на руках до ограничительного знака, обратно – оба бегут к команде.



Две девочки попеременно перешагивают через руки туда и обратно. Пробежки запрещены



Две девочки попеременно перешагивают через руки туда и обратно. Пробежки запрещены.



Два мальчика на дистанции: первый опирается на ноги и руки (лицом вверх), второй положил ноги на плечи товарища и передвигается только на руках до ограничительного знака, обратно – оба бегут к команде.



Женщина блокирует движения девочек, держа их за руки под коленями. Женщина бежит, а девочки прыгают на одной ноге всю дистанцию туда и обратно.



### **Эстафета «Чехарда»**

Два мальчика на дистанции. Первый прыгает через спину второго, как в игре «Чехарда», второй пролезает между ног первого, а тот прыгает через второго и пролезает обратно. В этой последовательности мальчики проходят всю дистанцию до ограничительного знака и обратно.



Две девочки на дистанции, как в «Чехарде», перепрыгивают через спины друг друга туда и обратно.



Участвуют двое мужчин и один мальчик. Один игрок перепрыгивает через спины двух других. Таким образом вся тройка движется вперед до ограничительного знака и обратно.



На дистанции четыре девочки. По очереди ложатся на пол параллельно друг другу, последний игрок должен пробежать через живой «барьер» и лечь на пол, сразу первый игрок со стороны команды поднимается и бежит через «барьер» вперед. Упражнение выполняется на всей длине дистанции туда и обратно.



На дистанции четыре мальчика. Три мальчика выстраивают «тоннель» с упором на руки и ноги, поднимая корпус вверх. Четвертый мальчик на четвереньках пробегает сквозь «тоннель» и тоже становится в ряд с остальными. Как только четвертый остановился, первый проходит через «тоннель» и т. д. Упражнение выполняется на всей дистанции туда и обратно.



### **Эстафета с волейбольными мячами «Сбор урожая»**

Три мальчика держат два волейбольных мяча: одной рукой один мяч – на уровне пояса, другой рукой – мяч над головой. Бегут до ограничительного знака и обратно.



Женщина удерживает в руках три волейбольных мяча и бежит всю дистанцию туда и обратно.



Мужчина опирается на руки и ноги (лицом вверх), гонит ногами волейбольный мяч до знака, обратно – бегом.



Мальчик удерживает три мяча, два – руками, один – бедрами, скачет всю дистанцию туда и обратно.



Мужчина на руках проскальзывает над волейбольными мячами, три девочки подают мячи под корпус мужчины. Ногами себе не помогать. Обратно – бегом.



### **Эстафета с рогатым мячом «Родео»**

Мальчик скачет на большом мяче до ограничительного знака и обратно.



Две женщины держат мяч лбами, руки сцеплены, участницы должны боком проскакать всю дистанцию туда и обратно.



Два мальчика удерживают мяч одной рукой и пробегают игровое поле туда и обратно.



Две девочки друг за другом, удерживая мяч спиной и грудью, пробегают дистанцию туда и обратно.



Две девочки и две взрослые участницы, удерживая лбами мяч и взявшись за руки, пробегают дистанцию туда и обратно.



### Эстафета с досками «Спасатели»

Два мальчика несут доску, на которой сидит третий мальчик. Упражнение выполняется на протяжении всей дистанции туда и обратно.



Двое мужчин несут доску, на которой лежит мальчик – практически висит на доске – до ограничительного знака и обратно.



Два мальчика несут доску над головой, между ними на руках висит третий мальчик, который не должен касаться пола ногами. Мальчики бегут дистанцию туда и обратно.



Двое мужчин несут доску над головой, на которой верхом сидит девочка и держится обеими руками за доску. Мужчины бегут дистанцию туда и обратно.



Два мальчика и двое мужчин держат две доски, по которым девочка, как по шаткому мостику, должна пройти дистанцию. Как только девочка переступает на следующую доску, игроки ставят освободившуюся доску вперед. После ограничительного знака доски соединяют друг с другом. Девочка ложится на них грудью, четыре игрока быстро бегут вместе со своей ношей к финишу.



## Эстафета с баскетбольными мячами «Гонки с мячом»

Мужчина двумя руками проводит два баскетбольных мяча до ограничительного знака и обратно.



Мальчик 8–9 лет скачет верхом на мяче вдоль игровой площадки до ограничительного знака и обратно.



Две девочки, взявшись за руки, удерживают лбами мяч и бегут дистанцию до знака и обратно. Помогать себе руками нельзя.



Две женщины, удерживая три баскетбольных мяча, пробегают игровую площадку туда и обратно.



Мужчина бежит в полуприседе всю дистанцию, удерживая мяч бедрами.



Мальчик, держа под мышками два мяча и один мяч придерживая бедрами, должен проскакать туда и обратно.



По четыре девочки от каждой команды, обняв друг друга за плечи, удерживают мяч головами и передвигаются как можно быстрее вдоль игрового поля туда и обратно.



Три мальчика на дистанции выстраиваются, лежа на полу, друг за другом. Первый держит ступнями баскетбольный мяч, делает кувырок назад, бежит вперед и занимает положение после третьего игрока. Второй участник отдает мяч третьему и бежит вперед, чтобы подхватить мяч первого игрока. Упражнение повторяется на протяжении всей дистанции туда и обратно.



### «Мяч ловцу»



Два «ловца» (взрослые спортсмены) стоят на стульях на противоположных концах игрового поля. У них в руках корзины для бумаг. Две команды по четыре человека (две девочки и две взрослые участницы) должны закинуть баскетбольный мяч своему «ловцу» (1 очко). При пробежке мяч можно ударить о пол только один раз. Игра идет до счета «семь».

### Футбольный конкурс «Только без рук»



### Велотрек

Вдоль игровой площадки стоят 4 стойки. Игроки, выполняя задания конкурсов, на велосипедах объезжают стойки «змейкой». Команды выступают друг за другом. Мальчик (10–12 лет) стоит на педалях и вращает их, одна нога под рамой.



Мужчина – в седле и держит руль, второй мальчик сидит на багажнике, руками держится за корпус впереди сидящего и крутит педали.



Девочка сидит на раме и держится за руль, мальчик в седле держится за корпус девочки, ноги вытянуты, второй мальчик сидит на багажнике, руками держится за корпус второго, крутит педали.



Кто собьет меньше стоек и быстрее придет к финишу, тот и победит.

### Конкурс «В обруч с головой»

Мужчина и женщина стоят друг напротив друга на расстоянии 10 метров и катят друг другу обруч, сквозь который должны пробежать четыре мальчика из одной команды.



Это же задание выполняют четыре девочки той же команды.



Взрослые участники стоят на противоположных концах игрового поля. Выступление солистов. Мальчик из одной команды должен как можно больше раз пробежать сквозь крутящийся обруч.



Девочка из той же команды повторяет это задание.



Затем такое же задание выполняет вторая команда. Засчитывается каждая удачная попытка. Побеждает та команда, у которой было больше удачных «пробегов» сквозь обруч.

### Скакалки

Команды выполняют задания конкурса друг за другом. Каждый удачный прыжок приносит команде 1 очко.

Мальчик прыгает через скакалку на правой ноге 10 раз или до ошибки.



Две девочки прыгают через скакалку на правой ноге 10 раз или до ошибки.



Мужчина прыгает на двух ногах: 3 простых прыжка, а четвертый – с двойной прокруткой скакалки. Необходимо сделать 12 прыжков, в случае ошибки игрок сходит с дистанции.



Женщина прыгает на двух ногах: 3 простых прыжка, а четвертый – с двойной прокруткой скакалки. Необходимо сделать 12 прыжков, в случае ошибки игрок сходит с дистанции



Двое взрослых с длинной скакалкой стоят по краям игровой площадки. Сначала прыгает один спортсмен, к нему по очереди присоединяются еще семь игроков. В случае ошибки игра прекращается.



### **Кавалеристы**

В матче участвуют две команды по 9 человек: одна женщина, двое мужчин, четыре мальчика и две девочки. Задача: передавая волейбольный мяч партнерам, приблизиться к чужим воротам и забить гол. В воротах стоят взрослые участницы. Мужчины и старшие мальчики несут на плечах мальчиков (всего 3 пары), которые и играют главные роли. Мяч, упавший на пол, подбирают две девочки, распасовывают и отдают его игрокам. Игра идет до счета «пять».



### **Перекладина**



В конкурсе принимают участие по четыре человека от каждой команды: две девочки и два мальчика приблизительно одного роста и возраста. На площадке две стойки с перекладиной, высоту которой можно регулировать. Задача: пройти под перекладиной лицом вперед, наклоняя корпус назад, не помогая себе руками. Спортсмены по очереди пытаются взять установленную высоту: по четыре человека сначала из одной, потом из другой команды.

Игрок, задевший или сбивший перекладину, выбывает из игры. После каждой попытки, которую предпримут игроки, перекладина устанавливается на следующей нижней отметке. Побеждает команда, игрок которой возьмет самую низкую планку.

### **Эстафета «Веселое кольцо»**

Одна девочка катит обруч, а два мальчика бросают сквозь него мяч друг другу. Мяч должен удариться о пол. Упражнение выполняется по всей длине дистанции туда и обратно.



Девочка бежит и крутит на талии обруч туда и обратно.



Один мальчик катит обруч, а две девочки бросают друг другу мяч. Мяч не должен удариться о пол. Задание выполняется до ограничительного знака и обратно.



Два мальчика скачут на одной ноге, а вторую ногу, согнутую в колене, ставят в обруч. Оба держат обруч одной рукой. Упражнение выполняется по всей длине дистанции и обратно.



Девочка перепрыгивает через обруч, как через скакалку, по всей длине дистанции туда и обратно.



Две женщины держат обруч на весу с внешней стороны. Девочка, опираясь на обруч руками, бежит в полуприседе вперед туда и обратно.



### **Эстафета с обручем «Турспринт»**

Четыре взрослых участника с обручами выстраивают коридор, сквозь обручи туда и обратно друг за другом как можно быстрее пробегают 3 мальчика и 3 девочки.



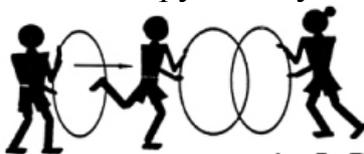
Взрослые участники выстраивают из обручей «змейку». Ребята пробегают «змейку» туда и обратно сквозь обручи.



Взрослые участники кладут обручи на пол в одну линию, ребята пробегают дистанцию туда и обратно, стараясь не задеть обручи.



Взрослые участники ставят коридор из обручей, каждый из них должен пробежать сквозь обруч и отдать свой обруч следующему игроку.



Две девочки, два мальчика, два взрослых игрока бегут внутри трех обручей до ограничительного знака и обратно.



Три девочки, три мальчика, три взрослых игрока выполняют такое же упражнение.



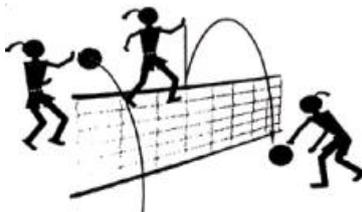
### «Круговая порука»

В кругу стоит вся команда вполборота к центру круга. В правой руке у каждого участника – гимнастическая палка. По сигналу надо отпустить свою палку и успеть подхватить палку впереди стоящего. Тот, кто уронит палку, покидает круг. У каждой команды – 10 попыток. Побеждает та команда, у которой больше игроков осталось в круге.



### «Скокбол»

За каждую команду играют две девочки и два мальчика. Сетка натянута на полу. Спортсмены играют двумя мячами. Ударом о пол мяч посылается через сетку на сторону соперников. Игра останавливается, когда на одной стороне окажется 2 мяча. Игра идет до счета «пять».



### «Стекбол»

За каждую команду играют два мальчика, две девочки и две взрослые участницы. Идет игра надувным мячом с помощью гимнастических палок. Подача:

ударом снизу в 1 м от сетки. Матч проводится по правилам волейбола до счета «пять».



### Эстафета с обручами и мячами

#### «Перекати-поле»

Девочка бежит спиной вперед и с помощью обруча ведет мяч до ограничительного знака и обратно.



Взрослый спортсмен держит обруч, за который ухватился мальчик. У мальчика на бедрах мяч. Пара передвигается вперед, стараясь не уронить мяч, до ограничительного знака и обратно.



Две взрослые участницы одной рукой перебрасывают в обруч мяч друг другу, держа обруч свободной рукой. Упражнение выполняется на протяжении всей дистанции туда и обратно.



Взрослый спортсмен держит в руках обруч. На плечах у него сидит мальчик, который бросает мяч о пол в обруч и ловит его.



Две взрослые спортсменки и две девочки бегут в обруче. Одна девочка из обруча продвигается вперед, ведя мяч перед собой, туда и обратно.



#### «Головобол»

Сетка натянута на высоте 1 м. Матч проводится с надувным легким мячом. В каждой команде – два мальчика и два взрослых участника. Игра идет по правилам волейбола с помощью ног и головы до счета «пять».



### Эстафета «Преодолей препятствие»

На игровой площадке стоят 4 стойки на расстоянии 4 м друг от друга с перекладинами, установленными на высоте 50 см. Команды играют одновременно. Девочка 9–10 лет подлезает под первой перекладиной, перепрыгивает через вторую, подлезает под третьей перекладиной, перепрыгивает через четвертую, обегает ограничительный знак и бегом возвращается к команде.



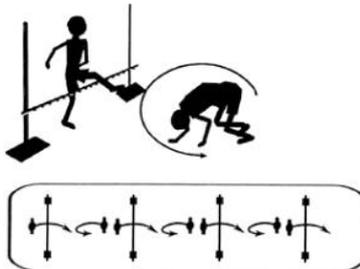
Мальчик и девочка, взявшись за руки, перепрыгивают вместе через барьеры до ограничительного знака и обратно. Расцеплять руки нельзя.



Девочка обегает первую перекладину с правой стороны, пролезает под ней назад, потом перепрыгивает первую перекладину и бежит ко второй перекладине, повторяя упражнение до ограничительного знака. Обрато – бегом к команде.



Мальчик перепрыгивает через перекладину, делает кувырок через голову, перепрыгивает следующую перекладину, выполняет кувырок и т. д. Обегает ограничительный знак и обратно – бегом к команде.



Мальчик подлезает под первой перекладиной, поворачивается и перепрыгивает через нее, поворачивается в сторону финиша и второй раз перепрыгивает первую перекладину, подбегает ко второй перекладине и повторяет то же упражнение. Таким образом он проходит всю дистанцию до ограничительного знака, обратно к команде – бегом.



## Конкурс «Веселые старты»

### Спортивная эстафета «Мы идем в поход»

Задачи:

1. Проверка знаний, умений и навыков, полученных на уроках физкультуры и ОБЖ.
2. Привитие любви и интереса к природе, спорту, туризму.

Участники:

команда учеников 6-го класса «Ветер»;

команда учеников 7-го класса «Водопад».

Задачей организаторов была проверка умений, знаний и навыков, полученных на уроках физкультуры и ОБЖ. Привитие любви и интереса к природе, спорту, туризму. В этих соревнованиях участвовали ученики команды 6-го класса «Ветер» и команды 7-го класса «Водопад».

Игровые пункты (станции) были размещены в спортивном зале. На каждой станции в зависимости от качества выполнения полученного на ней задания участники получают жетон: красный – при высоком качестве выполнения; синий – при небольших погрешностях; зеленый – при низких показателях.

Мероприятие начинается с торжественного построения.

#### 1-й этап – «Приветствие»

Цель: на одном едином плакате нужно нарисовать эмблему команды. Члены команды по одному бегут от места старта в сторону плаката по одному и рисуют свою эмблему. Побеждает та команда, которая первой справится с заданием.

Инвентарь: 2 листа ватмана, фломастеры.

#### 2-й этап – «Собери рюкзак»

Цель: Из предлагаемых вещей отобрать те, которые годятся для похода, и упаковать их в рюкзак.

Участники за 1 минуту должны выбрать самые необходимые вещи, сложить их правильно и надеть рюкзак.

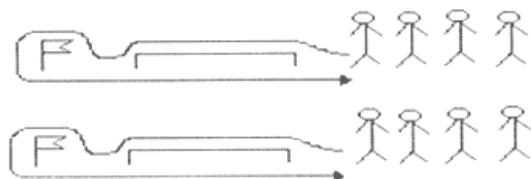
Инвентарь: 2 рюкзака и большое количество нужных и ненужных для похода вещей.

#### 3-й этап – «Переправа»

Цель: переправиться с одного берега на другой.

Команды участвуют в полном составе. Команды строятся в колонну по одному. Против каждой на расстоянии 8 м параллельно ставят две гимнастические скамейки. По сигналу «Преодолеть водную преграду!» направляющие бегут к гимнастическим скамейкам боком, приставным шагом переходят на другой берег. Так по очереди каждый член команды выполняет задание. Выигрывает команда, затратившая на это меньше времени. Если участник падает, он выполняет задание повторно.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки.

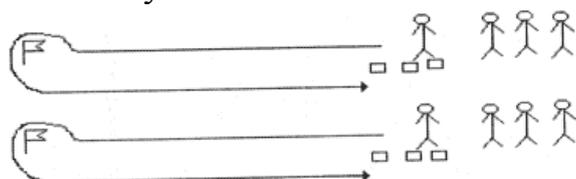


#### 4-й этап – «Кочки»

Цель: переправиться по кочкам с одного берега на другой, не наступив на землю.

Каждой команде дается по 3 деревянных кубика. Переставляя кубики по очереди, нужно добраться до стойки, а обратно возвратиться бегом с кубиками в руках. Эстафету передать своему товарищу по команде. Выигрывает та команда, которая быстро и без ошибок выполнит задание.

Инвентарь: 6 деревянных кубиков.

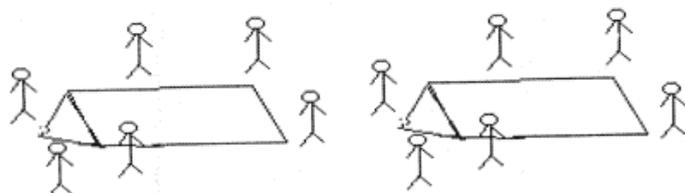


#### 5-й этап – «Поставь палатку»

Цель: за 2 минуты нужно правильно поставить и затем сложить палатку.

Вся команда одновременно участвует в сборке и разборке палатки. Учитывается слаженность действий членов команды и время.

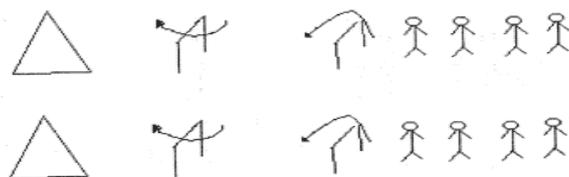
Инвентарь: 2 палатки.



#### 6-й этап – «Штурм высоты»

Цель: необходимо всей командой взобраться на высоту. Против каждой команды на расстоянии 10 м строится горка из гимнастических матов, а по пути к ней через каждые 3 м ставятся два барьера: один высотой 50 см, другой – 80 см. По сигналу «Взять высоту!» направляющие перепрыгивают через малый барьер, подлезают под большим барьером, вбегают на горку матов и остаются на ней. И так по очереди поднимаются на горку все члены команды. Как только последний участник оказывается на ней, вся команда громко произносит: «Высота взята!» Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее соперников. За сбитые барьеры насчитывается штрафное время.

Инвентарь: маты, 2 барьера высотой 50 см, 2 барьера по 80 см.



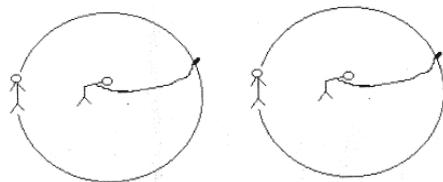
#### 7-й этап – «Компас»

Цель: с помощью компаса определить стороны света.

Каждой команде нужно определить стороны света и найти послание из XX века. За правильное определение начисляется 3 очка.

Инвентарь: 2 компаса, 2 конверта с посланием из XX века.

### 8-й этап – конкурс для болельщиков «Укрощение змеи»



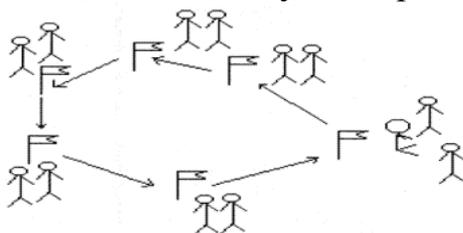
Из числа болельщиков выбирают двух ребят. Член команды «Ветер» и член команды «Водопад» крутят скакалки для своих болельщиков. Побеждает та команда, чей болельщик дольше продержится, не наступив на скакалку.

### 9-й этап – «Окажи медицинскую помощь»

Цель: по заданию нужно оказать медицинскую помощь и перенести пострадавшего.

В задании дается название травмы; первые двое участников бегут, оказывают помощь и переносят «пострадавшего» до первой стойки, следующие двое – до второй, и т.д. Команда, закончившая задание за меньшее время, получает наибольшее количество очков.

Инвентарь: 2 шины, бинты, стойки, секундомер.

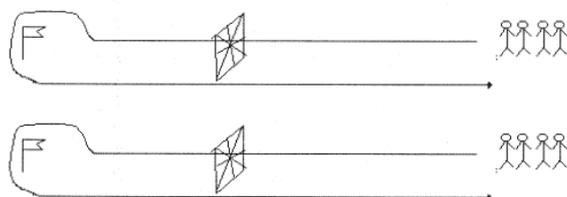


### 10-й этап – «Узлы»

Цель: по выданному образцу завязать узлы.

Каждому члену команды дается 1 образец узла. За каждый незавязанный или завязанный неправильно узел – очко. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

Инвентарь: по числу участников даются карточки с рисунками узлов.



### 11-й этап – «Паутина»

Цель: преодолеть паутину, сплетенную из веревок.

Участники по очереди проходят сквозь паутину веревок. Побеждает та команда, которая быстрее пройдет сквозь паутину.

Инвентарь: 4 стойки, переплетенные веревками.

## **Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»**

Задачи:

1. Развитие у детей интереса к физическим упражнениям через организацию спортивного праздника.
2. Вовлечение родителей в спортивную жизнь ребенка.
3. Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости. Развитие чувства взаимопомощи.

Место проведения: спортивный зал.

Участники: 6 команд, которые состоят из папы, мамы и ребенка.

1. Ведущий объявляет жюри соревнований.
2. Вступительное слово ведущего.
3. Ход соревнований.
  - 1) Семейные команды строятся в колонны по одному за стартовой линией в следующем порядке: впереди папа, за ним мама и последний – ребенок. В 8, 10 и 12 м напротив каждой команды устанавливаются поворотные стойки. Папа бежит до стойки 12 м, обегает ее и, возвратившись, передает эстафету маме. Мама бежит до стойки 10 м, обегает ее и, вернувшись, передает эстафету ребенку. Тот бежит до стойки 8 м, обегает ее и возвращается к месту старта-финиша. Побеждает семья, первой закончившая эстафету.
  - 2) Мама с ребенком располагаются друг против друга на расстоянии 12 м. В центре ставится 10 кеглей на расстоянии 0,5 м друг от друга.  
Задание: сбить баскетбольным мячом, катя его, как можно больше кеглей за 1 мин. Папа устанавливает кегли и подает мячи.
  - 3) Прыжки в длину с места. С места приземления папы прыгает мама, с места приземления мамы – ребенок. Победитель определяется по наилучшему результату.
  - 4) На расстоянии 6 м от стартовой линии кладется гимнастический обруч, за ним на расстоянии 4 м – второй и еще в 4 м – третий. От старта папа, мама и ребенок добегают до обруча, надевают его на себя и бегут ко второму обручу. Надев его на себя, устремляются к третьему. Надев на себя третий обруч, бегут к первому легкоатлетическому барьеру. Положив обручи, пролезают под барьером в последовательности: папа, мама, ребенок. Таким же образом преодолевают второй и третий барьеры. Расстояние между барьерами – 1 м. В 5 м от третьего барьера на полу расстелен мешок длиной 3 м, концы его не защищены. Папа и мама встают у концов мешка, а ребенок пролезает через мешок. После этого ребенок залезает в рюкзак, а папа с мамой, неся рюкзак за ляжки, возвращаются к месту старта. Семья-победитель определяется по лучшему времени.
  - 5) «Поезда». Семейные команды строятся в колонны. В 15 м от каждой команды ставятся друг за другом 5 стоек, расстояние между стойками – 3 м. Семьи стоят в следующем порядке: впереди ребенок, за ним мама и последний – папа. Каждый берет впереди стоящего за локти, и в таком положении, образовав «поезд», участники «змейкой» обегают стойки, затем возвращаются по прямой за линию старта-финиша. Побеждает команда, первой вернувшаяся в исходное положение.
  - 6) «Посадка и уборка картофеля». Команды строятся в колонны за линией старта в том же порядке, что и в предыдущем конкурсе. Перед каждой командой на дистанции 15 м произвольно раскладывается 5 обручей – это «лунки». Ребенок

бежит с рюкзаком, кладет в каждую «лунку» «картофель» – теннисный мяч, после чего возвращается и передает маме. Мама бежит и собирает мячи в рюкзак. Возвратившись, передает рюкзак с мячами папе. Тот устремляется на «поле», снова «высаживает картофель» и потом возвращается к месту старта. Побеждает команда, первой занявшая исходное положение.

7) «От обруча к обручу». Команды строятся в колонны за линией старта в следующем порядке: впереди папа, за ним мама и в конце – ребенок. Перед каждой командой кладутся 3 гимнастических обруча на расстоянии 5 м один от другого. Эстафету начинает папа. Он добегает до первого обруча, надевает его на себя и возвращается за мамой. Мама тоже пролезает в обруч, и они вдвоем бегут ко второму обручу. Надев его на себя, они возвращаются за ребенком. Ребенок также пролезает в обручи, после чего они втроем бегут к третьему обручу и, надев его на себя, финишируют. Побеждает команда, финишировавшая первой.

8) «Комбинированная эстафета». Построение команд такое же, как в первом конкурсе. В 3 м от каждой команды ставится гимнастическая скамейка, а за скамейкой, в 2 м от нее, кладется в длину 2 гимнастических мата. У конца второго мата баскетбольный мяч, а в 10 м от мата ставится цель – фанерная доска с круглым отверстием диаметром 1 м. Первым стартует ребенок. Он добегает до гимнастической скамейки, проползает по ней, бежит к матам, делает на них два кувырка вперед, после чего берет мяч и бросает его в цель, стараясь попасть в отверстие. Не попав в отверстие, он выполняет 5 штрафных приседаний и, вернувшись, передает эстафету маме, коснувшись ее руки. Мама пробегает по гимнастической скамейке, обегает вокруг матов, не касаясь их, берет баскетбольный мяч, выполняет им 10 ударов об пол, после чего бросает мяч в цель. Не попав в отверстие, она выполняет 7 приседаний и, вернувшись, передает эстафету папе.

Папа на ходу 5 раз перепрыгивает через гимнастическую скамейку, делает один кувырок вперед на мате, берет баскетбольный мяч и, зажав его ногами, прыжками преодолевает расстояние 7 м, стараясь не уронить мяч. Если папа уронил мяч, он выполняет 10 штрафных приседаний и возвращается к месту старта. Побеждает команда, первой вернувшаяся за линию старта.

9) «Пробеги сквозь обруч». От старта папа отталкивает от себя вращающийся гимнастический обруч, а ребенок старается пробежать сквозь него наибольшее число раз. Мама с противоположной стороны также толкает обруч, а ребенок вновь старается пробежать сквозь него. Побеждает команда, в которой ребенок сделал больше удачных попыток.

10) «Конкурс спортивных эрудитов». На карточках написано несколько вопросов по спортивной тематике, и на каждый из них дано несколько ответов, как правильных, так и неправильных. Следует подчеркнуть правильный ответ. Ответив на все вопросы, семья подписывает внизу свою фамилию и сдает карточку в жури.

За каждый правильный ответ семья получает 1 очко. Выигрывают семьи, набравшие наибольшее число очков.

4. Подведение итогов соревнований.

5. Показательные выступления.

6. Построение команд.

7. Общие итоги соревнований.

8. Награждение команд грамотами и памятными призами.

## **Спортивный праздник «Юные амазонки»**

Своеобразным итогом закрепления полученных учащимися двигательных умений и навыков, проверки уровня развития физических качеств являются физкультурные праздники и спортивные соревнования. Они позволяют решать много важнейших задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. В первую очередь, таких, как формирование у детей и взрослых (классных руководителей и родителей) потребности в здоровом образе жизни, развитие функциональных возможностей ребенка, привлечение школьников к занятиям в спортивных секциях, сочетание физической культуры и спорта с другими видами деятельности (изобразительной, музыкальной, речевой), воспитание умения согласованно действовать в коллективе. Именно такие мероприятия приближают наших гимназистов к миру спорта.

Содержание праздников и соревнований усложняется по классам.

Материал, используемый в них, предварительно должен быть хорошо освоен ребятами.

Упражнения подбираются разные по двигательному содержанию (бег, прыжки, лазанье, метания и т.д.).

Нагрузка в упражнениях повышается постепенно и снижается к последнему заданию.

После игр и эстафет большой интенсивности проводятся малоподвижные игры и интеллектуальные конкурсы.

Содержание праздника необходимо приспособлять к условиям его проведения.

Очень важно тщательно продумывать и готовить музыкальное и художественное оформление места проведения праздника (с обязательным привлечением учителей, самих детей и их родителей), делать праздники торжественными, значительными.

Заранее предусмотреть занятость всех детей и процедуру награждения всех участников, а не только одних победителей.

### **Эстафета с элементами волейбола**

(для девочек 4-го класса, занимающихся волейболом)

Место проведения: спортивный зал (празднично оформленный).

Задачи:

1. Закрепление знаний и навыков, полученных на уроках физической культуры и тренировочных занятиях; совершенствование приемов и передач мяча в волейболе.
2. Развитие быстроты двигательной реакции, чувства мяча, координации движений посредством специальных упражнений и игр с мячом. Воспитание уверенности в своих силах.
3. Достижение положительного эмоционального настроения детей. Развитие умения согласованно действовать в коллективе.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, сетка, обручи, большая баскетбольная корзина, карточки с заданиями, ручки, амулеты, магнитофон, секундомер, протоколы, призы, оформление для зала.

## ХОД ПРАЗДНИКА

Игра начинается с сигнала к построению и выхода на площадку двух команд девочек – племен знойной Амазонии. Первое племя – «Дети солнца», второе племя – «Серебряная луна».

На площадке племена ждет Совет старейшин (родители, старшие девочки). Возглавляет Совет старейшин ведущий. Он приветствует участников игры, ведет конкурсы.

### Конкурсы и эстафеты

«Командный бой». Команды выстраиваются по боковым линиям волейбольной площадки по типу встречной эстафеты на расстоянии 1,5–2 м от средней линии. Над сеткой закреплены обручи на тросиках (места крепления жесткие). Выполнение передачи волейбольного мяча в парах поочередно в каждый обруч с продвижением вправо (одна команда) и влево (другая команда), затем обратно. После завершения передач, мяч отдается следующим парам. Побеждает команда, закончившая задание первой.

Вариант: задание на время сначала выполняет одна команда, затем – другая. Команда с лучшим временем побеждает.

«Свеча» (эстафета). На полу начерчен круг (для каждой команды). Команды строятся в колонну по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, вставая в конец строя, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определенное время (количество передач считают судьи на линиях).

Вариант: в кругу сделать определенное количество передач над собой и передать мяч следующему. Победитель определяется по наименьшему затраченному времени.

«Шаманы» (по принципу игры «Колдунчики»).

Одновременно играют две команды на двух половинах площадки. По сигналу два «шамана» из команды соперников догоняют участников и заколдовывают их, осалив рукой. Остальные участники могут их «расколдовать», упав и прокатившись у «заколдованных» между ног.

Задача игры: за короткое время «заколдовать» всю команду соперников.

Правила игры:

1. «Заколдованные» стоят на месте в стойке «ноги врозь».
2. Игру можно продолжить только после того, как их «расколдуют».
3. От «шаманов» можно спастись, падая на пол. В этом случае «заколдовать» участников нельзя.
4. Игра заканчивается после того, как «шаманы» одной из команд «заколдуют» всех соперников.

«Святой знак» (эстафета). Команды выстраиваются в две колонны по одному. На противоположном конце площадки лежат учебные карточки с заданием и тремя вариантами ответов. На карточках изображены жесты судей. Игроки команд по сигналу бегут поочередно к карточкам, выбирают нужный ответ и возвращаются назад, передавая эстафету следующим.

Правила игры: до карточек и обратно бегут с высоким подниманием бедра; приставным шагом правым (левым) боком вперед и т.д.

«Испытай себя». (Кто точнее?) Игроки команд располагаются на двух половинах площадки. Начинает одна команда. Капитан выполняет подачу второму игроку через сетку. Принимающий подачу игрок направляет мяч в корзину, добиваясь полета мяча по дуге. Его положение должно быть достаточно удобным для выполнения второй передачи. Корзину (обруч с сеткой) держит третий игрок. После двух передач принимающий мяч второй игрок встает с корзиной. Следующий игрок команды принимает подачу от капитана и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше точных выстрелов.

«Танец амазонок». Первый номер с мячом в руках по сигналу забегает в круг, подбрасывает мяч, приседает, касаясь рукой пола, встает и ловит мяч. Выбегает из круга, передает эстафету и мяч следующему игроку. Если мяч не пойман в положении стоя, то задание выполняется снова. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

«Дружное племя» (эстафета). Капитаны стоят лицом к колоннам своих команд и без остановки, по сигналу, начинают выполнять передачи своим командам. Выполнив передачу капитану, игрок перемещается в конец строя. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

Задача игры: удержать мяч в воздухе и смениться два раза.

### **Праздник силы и здоровья «А ну-ка, парни!»**

Вопрос повышения двигательной подготовленности юношей допризывного возраста очень актуален в настоящее время. Нашей армии нужны молодые люди, способные переносить значительные психофизические нагрузки, быть сильными и выносливыми, быстро и правильно реагировать на меняющиеся условия в двигательной деятельности.

Физическая подготовка во многом зависит от самих юношей, которые могут ее повысить, занимаясь самостоятельно и регулярно физической культурой и спортом. Но, чтобы научиться работать самостоятельно, необходимо систематически и с полной отдачей заниматься в школе на уроках физической культуры. В формировании потребности в систематических занятиях физическими упражнениями следует использовать различные педагогические приемы.

Одним из таких приемов является ежегодное проведение в школе спортивного праздника «А ну-ка, парни!».

Для проведения праздника «А ну-ка, парни!» создается организационный комитет, в состав которого входят директор школы, организатор внеклассной и внешкольной работы, учителя физической культуры, руководитель начальной военной подготовки. Праздник может быть проведен не только в конце первого полугодия, когда заканчивается прохождение программы по гимнастике, но и в День защитника отечества.

Организационный комитет разрабатывает программу праздника. В школе вывешивается Положение о празднике, в котором указывается цель праздника, его программа, место проведения, время, условия определения победителей, их награждение. Назначаются ответственные за судейство, подготовку инвентаря и спортивной части праздника.

За несколько дней до праздника вывешивается красочное и с юмором написанное объявление о месте, времени и составе команд. В соревновании участвуют ученики 9–11-х классов. Количество выступающих оговаривается в

Положении. Но, как правило, в празднике участвуют все юноши, допущенные врачом к соревнованиям. Положение доводится до классных руководителей. Команды должны иметь единую форму, эмблему, девиз, название.

Одновременно с подготовкой к соревнованиям весь класс принимает участие в спортивной викторине: вопросы из истории российского спорта, Олимпийских игр и первенств мира. В конкурсе обязательным условием является показ стенгазеты на спортивную тему. Подведенные судьейской коллегией результаты будут влиять на распределение мест в спортивном празднике.

Сам праздник начинается под звуки спортивного марша. Главный судья принимает рапорт от капитанов команд о готовности, выносятся и поднимается флаг соревнований. Представляются члены жюри и судьи по видам, объявляется порядок соревнований. Они, как правило, начинаются одновременно по всем видам. Переход от вида к виду происходит по кругу одновременно, по команде.

Что же необходимо включать в программу соревнований?. Для того чтобы юноши смогли хорошо подготовиться к соревнованиям, в их программу вводятся упражнения, которые можно выполнять не только на уроках физической культуры, но и в домашних условиях во время самостоятельных занятий. Упражнения, которые включены в соревнования, берутся из различных разделов программы по физической культуре (гимнастики, легкой атлетики, игр) и из программы по начальной военной подготовке.

Победитель в личном первенстве определяется по наименьшей сумме мест среди всех участников, а команда-победитель – по наименьшей сумме мест, занятых во всех видах соревнований.

Примерные виды соревнований

1. Подтягивание на перекладине хватом сверху (количество раз).
2. Подъем силой на высокой перекладине (количество раз).
3. Переворот в упор из виса. Не считается ошибкой опускание в любую сторону, небольшое размахивание, сгибание ног при перевороте. Обязательно выполнить выпрямление рук в упоре, а после этого участник должен пройти через вис на прямых руках.
4. Лазанье по канату без помощи ног на время. И.п. – различное (сидя, стоя, в приседе и т. д.), вариант: взяться рукой за отметку на высоте 180 см, второй рукой – под отметкой. По команде «Марш!» начать лазанье, не толкаясь ногами. За толчок ногами дается два штрафных очка (секунды). Лазанье считается законченным, если участник коснулся рукой металлической части каната (в этот момент секундомер выключается).
5. Лазанье по канату без помощи ног. Команда выстраивается на расстоянии от каната, и по сигналу первый ее участник начинает лазанье (если лезет с помощью ног – штрафные секунды, затем второй и т. д.). Команда-победительница определяется по наименьшему общему времени всех участников.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
7. Перетягивание каната.
8. Толчок штанги весом 30 кг (из положения лежа за 30 сек.).
9. Бросок мяча двумя руками из-за головы. Не считается ошибкой выполнение броска с разбега, с шага или с места. Заступ считается по правилам метания в легкой атлетике.

10. Прыжок в длину с места.
11. Три прыжка с места (считать сумму трех прыжков).
12. Тройной прыжок.
13. Жим одной (двух) гири – 16 кг.
14. Толчок, рывок гири – 16 кг.
15. Ведение баскетбольного мяча 12 м и три броска по кольцу. Ведение обратно и передача от груди партнеру.
16. Ведение мяча ногой между стоек – 10 м, туда и обратно («восьмеркой») и передача партнеру.
17. Эстафетный бег в противогазах.
18. Разборка и сборка автомата на время.
19. Стрельба из пневматической винтовки.

Большой набор разнообразных упражнений в соревнованиях должен нацелить юношей на разностороннюю подготовку, на освоение всех упражнений. Некоторые из них осваиваются на уроках физической культуры, часть упражнений юноши должны совершенствовать во внеучебное время в спортивном зале под руководством учителя физической культуры и руководителя военной подготовки. В домашних условиях можно выполнять различные прыжки с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с резиновыми амортизаторами и другие.

Организация подобных праздников и соревнований, достаточно длительная тренировка перед ними способствуют повышению двигательной подготовленности юношей старших классов. Почти 80% из них успешно осваивают нормативы учебной программы.

### **«А ну-ка, девочки!» Веселые старты**

Под музыку заходят команды и строятся в колонны по 6 человек. Представление команд (название и девиз) и жюри соревнований.

#### **Конкурс «Навести порядок в доме»**

Напротив каждой команды раскладываются по три обруча на расстоянии 1,5 м друг от друга. В обручах лежат по три теннисных мяча. Первая участница каждой команды бежит с ведром, совком и веником к первому обручу, собирает мячи веником в совок, а из совка – в ведро, и так у каждого обруча, затем бежит к команде и передает ведро с мячами второй участнице, а веник и совок – третьей. Вторая раскладывает мячи и передает ведро третьей, третья снова собирает и т.д.

#### **Конкурс «Растопить печь»**

Напротив каждой команды поставить по стулу, а рядом с командой положить гимнастические палки по количеству участниц. Первая участница бежит с палкой и кладет ее под стул, передает эстафету следующей и т.д.

#### **Конкурс «Накрыть стол»**

Напротив команд стоят столы и стулья. На спинках стульев висят скатерти, а на стуле стоят тарелки, стаканы, лежат вилки, ложки, ножи, салфетки. Первая участница бежит к столу и расстилает скатерть, вторая раскладывает тарелки, третья – салфетки, четвертая – ложки, пятая – вилки, шестая – ножи. Ведущая предоставляет слово жюри после трех эстафет.

### **Конкурс «Сделать салат»**

Напротив каждой команды на расстоянии 6 м на столах находятся: салатница, терка, нож, майонез, овощи (свекла, редька, яблоко, морковь, лук), разделочная доска. Первая участница бежит к столу и трет на терке любой овощ, лук режут ножом, последняя кладет майонез.

### **Конкурс «Развесить белье»**

На расстоянии 6 м натягивается веревка. Возле каждой команды – тазик с прищепками и платочками по количеству участниц. Первая бежит с прищепкой и платочком к веревке, прищепляет к веревке платочек. Передает эстафету.

### **Конкурс «Вышить цветок»**

На расстоянии 6 м от команд стоят стойки, около каждой команды лежат гимнастические палки по количеству участниц. По сигналу первая участница берет палку, бежит к стойке и кладет ее у стойки, передает эстафету следующей. Участницы должны расположить палки лучами.

Ведущая предоставляет слово жюри. Подводится итог после шести эстафет.

### **Конкурс «Накормить ребенка»**

Напротив каждой команды на расстоянии 5–6 м на стуле сидит желающий из болельщиков, рядом на стуле – чашка с кашей и ложка. Первая участница бежит к каше и скармливает одну ложку, затем следующая – пока не скормят всю кашу.

### **Конкурс «Посадить и собрать картофель»**

Напротив каждой команды на расстоянии 1,5 м друг от друга лежат обручи, внутри которых – по одному теннисному мячу. Первая участница бежит с ведром и собирает «картофель» в ведро, вторая раскладывает и т.д.

### **Конкурс «Лыжня зовет»**

Возле каждой команды лежат лыжи. Первая участница надевает их и бежит до стойки (расстояние 6 м), обегает ее, бежит до команды, передает лыжи следующей.

### **Музыкальный конкурс**

Танцы: цыганочка, лезгинка, народный. Тянут жребий.

Соревнования окончены. Подводятся итоги, проходит награждение, а в столовой ждет чай с пирогом.

## **Использованные литературы**

1. «Спорт в школе». Издательский дом «Первое сентября» № 18/2000. Л. Бурцева
2. «Спорт в школе». Издательский дом «Первое сентября» №22/2000. И. Должиков.
3. «Спорт в школе». Издательский дом «Первое сентября» №36/2000. Л. Бурцева.
4. «Спорт в школе». Издательский дом «Первое сентября» №10/2005. В. Шпаков.
5. «Спорт в школе». Издательский дом «Первое сентября» №15.2005. Г. Зуева.
6. «Спорт в школе». Издательский дом «Первое сентября» №20/2006. Г. Раимжанова.

Формат 60x84 1/12  
Объем 39 стр. 3,25 печатный лист  
Тираж 20 экз.,  
Отпечатано в редакционно-издательском отделе  
КГУТиИ им. Ш Есенова  
г.Актау, 27 мкр