

Программа соревнований «Весёлые старты» для обучающихся начальных классов.

«Передача мячей в колонне, с последующим ведением»

Участники встают в колонну по одному. Расстояние между участниками 70 см. Участники передают мяч сверху двумя руками от первого к последнему, последний, получив мяч, добегают с мячом в руках до линии старта и от линии старта выполняет ведение мяча по прямой до конуса (конус обводит), обратно возвращается бегом, держа мяч в руках, встает впереди колонны и эстафета начинается сначала. Как только первый участник закончил эстафету, он встает впереди колонны и поднимает руки с мячом вверх.

Расстояние от линии старта до конуса 12 м.

Штрафы: проброс мяча, а не передача;

- заступ участника за линию старта.
- участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча.
- касание конуса, участник не обошел конус, сбитый конус.
- двойное ведение.
- нарушение расстояния между участниками во время передачи мяча
- потеря мяча

Внимание: мяча потерянный во время передачи, подбирает сам потерявший.

«Скакалочка под ногами»

Участники встают в колонну по одному. Участник после сигнала судьи бежит со скакалкой в руках до конуса, обегает его, возвращается назад, один конец скакалки оставляет у себя, другой отдает следующему участнику. Вдвоем проносят скакалку у всей команды под ногами, участники перепрыгивают скакалку. Каждый участник должен перепрыгнуть скакалку. Первый остается в конце строя, а второй со скакалкой начинает эстафету сначала. Последний участник вместе с первым проносят скакалку у всех под ногами, первый встает в начале колонны и поднимает руку вверх. Расстояние от линии старта до конуса 12 м.

Штрафы:

- не выполнение прыжка через скакалку;
- скакалка не должна выпадать из рук;
- за необегание конуса;
- заступ участника за линию старта.
- сбитый конус, касание конуса

«Разгрузка арбузов»

Участники команды встают в 2 шеренги друг напротив друга. Расстояние между участниками в одной шеренге 2 метра. Расстояние между шеренгами 2 м. Перед первым участником в обруче № 1 лежат 6 мячей (2 б/б № 5, 2 в/б, 2 г/б). По сигналу судьи первый участник берёт мячи поочередно из обруча и перебрасывает другому участнику и т.д. Задача: как можно быстрее перебросить мячи с одной стороны шеренги на другую, при этом мячи нужно сложить в обруч № 2 около последнего участника с наименьшими потерями мячей во время бросков. Если во время броска участник потерял мяч, то он его должен поднять и продолжить со своего места эстафету. Секундомер останавливается, когда все 6 мячей будут находиться в обруче №2 **(по касанию пола шестым мячом обруче)**

Штрафы:

- потеря мяча во время броска;
- мяч не прошёл всех участников

- подбор мяча не тем игроком
- заступ крайних игроков в обруч
- бросок мяча в обруч

Внимание: мяч, потерянный во время передачи, подбирает сам потерявший.

«Эстафета с футбольным мячом»

Участники встают в колонну по одному. Первый участник садится на мяч, руками держит мяч за «рожки». Прыгает на мяче, отталкиваясь двумя ногами, двигается к конусу. За конусом участник встает, берет мяч в руки (за рожки одной или двумя руками) и бегом возвращается к команде, передает эстафету-мяч. Второй продолжает эстафету, первый встает в конец колонны. Последний участник после завершения своего этапа передает мяч первому. Первый поднимает мяч вверх. Судья останавливает секундомер, после того, как последний игрок пересечёт линию финиша. Расстояние от линии старта до конуса 12 м.

Штрафы:

- заступ участника за линию старта.
- касание конуса, сбитый конус
- участник поднялся с мяча прежде, чем запрыгнул на мяче за конус.
- участник не обежал конус
- пробежка вместо прыжков
- при выполнении прыжков участник не отталкивался двумя ногами одновременно

«Обруч, кубик»

Первый обруч лежит в 3 м от линии старта, второй обруч в 3 м от первого, конус находится в 6 м от второго обруча. В первом обруче лежит кубик.

Участники встают в колонну по одному. Первый участник, пробежав до первого обруча, берет кубик, бежит с ним ко второму обручу, кладёт в него кубик. Далее обегают конус, бежит до второго обруча, берёт кубик, добегают до первого обруча, кладёт в него кубик и бежит к линии старта. Передает эстафету следующему участнику хлопком по руке. Судья останавливает секундомер, после того как последний участник пересечёт линию финиша. Расстояние от линии старта до конуса 12 м.

Штрафы:

- заступ участника за линию старта
- сбитый конус
- касание конуса
- сбитый обруч
- бросок кубика
- кубик выскочил за обруч
- участник не обежал конус
- неправильно выполненная передача эстафеты.
- пробежка внутри обруча и по обручу

«Комбинированная»

Участники нечетных этапов стартуют с одной стороны площадки, участники чётных этапов стартуют с противоположной стороны. Участник начинает движение только после того как предыдущий спортсмен завершил свой этап и зашёл за линию старта. У каждого участника свой инвентарь, который не передаётся другим участникам.

1) этап: 1 мальчик – ведение баскетбольного мяча по прямой до линии;

2) этап: 1 девочка – «пингвин», прыжки с волейбольным мячом, зажатым между ног до линии;

3) этап: 1 девочка – прыжки через скакалку в движении до линии;

4) этап: 1 мальчик – прыжки через обруч в движении до линии;

5) этап: 1 мальчик, 1 девочка – бег в обруче до линии;

6) этап: 1 мальчик, 1 девочка – передвижение вперед приставными шагами с броском баскетбольного мяча друг другу до линии;

7) этап: 1 мальчик, 1 девочка – мальчик и девочка (каждый) держит в руках по волейбольному мячу. Участники с предыдущего этапа передают им баскетбольный мяч. Участники 7 этапа, получив б/б мяч, зажимают его волейбольными мячами с двух сторон и бегут до линии.

Судьи останавливают секундомер, когда участники пересекут линию финиша.

В случае если участники выронили мяч они, возвращают его в исходное положение с места падения мяча и продолжают выполнять задание (для этапов №2, № 3, № 6, № 7)

Штрафы:

- заступ участника за линию старта.
- участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча.
- Нарушение прыжка через скакалку
- Нарушение прыжка через обруч
- Нарушение передвижение вперед приставными шагами
- ведение мяча двумя руками
- нарушение во время выполнения прыжков с мячом

Внимание: прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног

За каждое нарушение правил участникам начисляется штраф - 1 секунда. К фактическому времени, показанному командой, прибавляется суммарное штрафное время. Если участники команды при выполнении упражнения помешали выполнению задания другой команде, то им добавляется штраф 3 секунды. Команда, которой помешали, имеет право на повторное выполнение задания по желанию.

Победитель определяется по наименьшей сумме мест. При равенстве очков предпочтение отдается команде, имеющей в своём активе больше первых мест, вторых мест и т.д. Если все позиции совпадают, тогда приоритет за результатом, показанным в комбинированной эстафете.

Эстафеты с наличием баскетбольного мяча выполняются баскетбольным мячом № 5.

Судья- секундометрист предоставляет секретарю данные до сотых секунд.