Программа соревнований «Весёлые старты»

Состав команды: 6 мальчиков, 6 девочек, 2 запасных участника (мальчик, девочка)

1. «Бег с эстафетной палочкой»

*Инвентарь: эстафетные палочки, конусы*

Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи первый участник с палочкой в руках бежит до конуса, оббегает его, возвращается обратно, передаёт палочку следующему участнику и встаёт в конец колонны. Как только палочка оказывается снова у первого участника - эстафета закончена.

Штрафы:

* заступ за линию старта;
* потеря палочки;
* касание конуса;
* сбитый конус.

Методические рекомендации.

Расстояние от линии старта до конуса 12 метров.

* 1. «Посадка и сбор картофеля»

*Инвентарь: ведро, кубики, обручи, конусы.*

Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи первый участник с ведром, в котором находятся 3 кубика, бежит до первого обруча, кладёт один кубик в обруч. Бежит ко второму обручу, кладёт кубик в обруч, далее бежит к третьему обручу и кладёт последний кубик в обруч. Оббегает конус и бегом возвращается к команде, передаёт ведро второму участнику. Второй участник собирает все разложенные кубики в ведро, оббегает конус, возвращается к команде и так далее. Как только ведро оказывается снова у первого участника - эстафета закончена. Кубик обязательно класть, а не бросать.

**Штрафы:**

* заступ за линию старта;
* кубик выскочил за пределы обруча;
* бросок кубика;
* касание конуса;
* сбитый конус;
* потеря ведра.

Методические рекомендации.

Расстояние от линии старта до первого обруча 3 м, расстояние между обручами - 3 м, до конуса 3 м. Передача ведра осуществляется обязательно с 3 кубиками в нём.

3. «Ведение баскетбольного мяча « змейкой»,

*Инвентарь: баскетбольные мячи, конусы*

Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи, от линии старта, каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между четырёх конусов. Обратно к команде игрок возвращается с ведением мяча одной рукой также «змейкой». Передача мяча происходит с отскоком от пола от первого конуса, который расположен в двух метрах от линии старта. Конусы располагаются друг от друга на расстоянии трёх метров.

Штрафы:

* заступ участника за линию старта.
* участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча.
* касание конуса
* сбитый конус
* двойное ведение.
* выполнение передачи раньше установленной отметки.

4. « Эстафета с мячом и скакалкой»

*Инвентарь: скакалки, баскетбольные мячи, обручи*

Участники становятся в колонну по одному. У первого участника в руках находится скакалка. По сигналу судьи участник выполняет прыжки через скакалку (на каждый шаг) в движении до обруча, который находится за конусом на противоположной стороне зала. Запрыгнув за обруч, оставляет скакалку в обруче, берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение по прямой в противоположную сторону. Передаёт мяч в руки следующему участнику. Второй участник выполняет ведение по прямой, мяч кладёт в обруч, берёт скакалку и выполняет свой этап в обратном порядке. И т.д. Передача мяча происходит с отскоком от пола. Расстояние между линией передачи до участника 1.5 метра.

Штрафы

* заступ участника за линию старта.
* участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча.
* двойное ведение.
* выполнение передачи раньше установленной отметки.
* скакалка должна обязательно находиться в обруче.
* мяч не должен выкатиться за пределы обруча.

Методические рекомендации.

Расстояние от линии старта до конуса 12 метров. Движение с мячом и скакалкой

участники начинают от конуса. Скакалка полностью должна лежать в обруче.

**Передача мяча осуществляется строго в коридоре передачи.**

5. « Комбинированная эстафета» (встречная)

*Инвентарь: эстафетные палочки, скакалки, обручи, баскетбольные мячи*

1. этап: 1 девочка - бег с эстафетной палочкой. Палочку передает следующему участнику.
2. этап: 1 мальчик - бег с эстафетной палочкой.
3. этап: 1 мальчик + 1 девочка. Мальчик с третьего этапа, добежав до девочки, протягивает ей руку, взявшись за руки они бегут в обратную направлении.
4. этап: 1 мальчик +1 девочка - прыжки через скакалку в паре. Мальчик и девочка, взявшись за руки, выполняют прыжки через скакалку, на беговой шаг, в движении.
5. этап: 1 мальчик - прыжки через обруч в движении.
6. этап: 1 мальчик + 1 девочка - бег в обруче. Мальчик с предыдущего 5 этапа, «одевает» обруч на участников 6 этапа.
7. этап: 1 девочка - переправа «с кочки на кочку». На седьмом этапе девочка стоит в обруче, второй обруч получает от участников предыдущего 6 этапа. Располагая обручи, друг за другом, перед собой, впрыгивает в каждый из них и переправляется на противоположную сторону. Участник обязательно должен встать в каждый обруч двумя ногами.
8. этап: 1 мальчик - ведение баскетбольного мяча по прямой. Эстафета заканчивается, когда мальчик пересечёт линию.
9. этап: 1 мальчик + 1 девочка- передвижение приставными шагами (по правилам баскетбола) с передачей мяча броском от груди друг другу. За время перемещения участники должны сделать не менее четырёх передач.

Штрафы

* заступ участника за линию старта
* потеря палочка
* расцепившиеся руки
* участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места

потери мяча

* двойное ведение
* выполнение всех передач инвентаря раньше установленной отметки
* на 7 этапе девочка встала мимо обруча
* на 7 этапе девочка встала в обруч одной ногой
* пробежка
* выполнение передач менее четырёх.

Методические рекомендации.

Расстояние от линии старта до отметки передачи эстафеты как в одну, так и в другую

сторону - 12 метров.

За каждое нарушение правил участникам начисляются штраф - 1 секунда. К фактическому времени, показанному командой, прибавляется суммарное штрафное время. Победитель определяется по наименьшей сумме мест.

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