

**Программа школьного этапов соревнований  
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» среди команд 5х, 6х классов МБОУ СОШ №28  
в 2021-2022 учебном году.**

**1. «Эстафета с палочкой»**

Дистанция 12 метров. Участники команды стоят в колонну по одному за линией старта. По сигналу судьи первый участник бежит вперед до конуса, оббегает конус и возвращается, обратно добежав до линии старта, передает эстафетную палочку следующему участнику, Следующий участник выполняет то же самое и т. д. Время фиксируется по последнему участнику, когда он пересечет линию старта.

**Штрафы:**

- заступ за линию старта
- касание конуса или сбитый конус
- необбегание конуса
- потеря палочки

**Методические рекомендации:** обязательно движение второго участника начинается после получения эстафетной палочки за линией старта.

**2. «Посадка и сбор картофеля»**

Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи первый участник бежит к первому обручу, берёт из обруча кубик, и бежит с ним ко второму обручу, кладёт кубик во второй обруч. Далее, обегая конус, бежит ко второму обручу, берет кубик. Бежит с кубиком к первому обручу и кладёт, в него кубик. Далее передаёт эстафету касанием следующему участнику.

**Штрафы:**

- заступ за линию старта
- кубик выскочил за пределы обруча
- кубик выскочил за пределы обруча и не вернули в обруч
- касание конуса
- касание обруча
- забегание в зону обруча
- сбитый конус
- потеря кубика
- участник, потерявший кубик, начал повторное выполнение упражнения не с места потери кубика

- бросок кубика
- помощь участников команды при выполнении упражнения
- участник не передал эстафету

**Методические рекомендации:** первый обруч лежит на расстоянии 3 метров от линии старта. Расстояние между обручами - 3 метра. Расстояние от линии старта до последнего конуса 12 метров.

**Если кубик выкатился из обруча, то его обязательно нужно вернуть в обруч.**

Когда участник перекладывает кубик из обруча № 1 в обруч № 2, и кубик у него выкатывается, то участник должен на обратном пути, подобрать кубик и обязательно произвести касание кубиком в обруче № 2, а потом продолжить выполнение упражнения и положить кубик в обруч № 1.

Если кубик выкатывается из обруча № 1, то повторное касание кубика должен сделать следующий участник. И дальше продолжить эстафету.

Если кубик выкатывается у последнего игрока команды и кубик не возвращён обратно, то эстафета считается незавершенной и команда получает последнее место в эстафете.

**Судья выключает секундомер, когда последний участник пересечет линию старта (финиша) и кубик будет находиться в обруче № 1.**

### 3. «Баскетболисты»

Участники встают в колонну по одному. По сигналу судьи от линии старта каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между четырёх конусов туда и обратно. **Забежав линию старта (финиша), участник берет мяч в руки, после того как мяч ударился об пол за линией финиша** и обегает всю команду и конус (стоящий в 6 метрах, от линии старта), пробежав до следующего участника, передает мяч ему в руки, сам встает в конец колонны. Время фиксируется по последнему участнику, когда он пересечет линию финиша.

**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
- пробежка с мячом
- помощь участников команды при выполнении упражнения
- невыполнение удара за линией финиша

- выполнение передачи мяча раньше конуса
- участник не выполнил условия эстафеты - обегание всей команды – последнее место

**Методические рекомендации:** первый конус находится на расстоянии 3 метров от линии старта. Расстояние между конусами 3 метра. Расстояние от линии старта до последнего конуса 12 метров.

#### 4. «Флорбол + футбол»

Участники встают в колонну по одному, сначала девочки, затем мальчики. Перед первой участницей на линии старта лежит флорбольный мяч в руках у участницы флорбольная клюшка. Участница «змейкой» ведёт клюшкой мяч туда и обратно. Первая участница передает клюшку и мяч второй участнице за линией старта. И т.д. После того как последняя девочка пересечет линию финиша, первый мальчик начинает ведение футбольного мяча «змейкой» туда и обратно. Участник, владеющий мячом, передает мяч после его остановки второму участнику за линией старта. Последний мальчик пересекает линию, судья останавливает секундомер.

##### Штрафы:

- заступ участника за линию старта
- участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча
- мяч выкатился за линию старта
- касание конуса
- сбитый конус
- удар по мячу
- передача клюшки, мяча не за линией старта
- помощь участников команды при выполнении упражнения

**Методические рекомендации:** при перемещении мяча во флорболе и футболе запрещается делать по нему удары ногой и клюшкой.

В случае если участник потерял мяч, он возвращает его в исходное положение с места потери мяча и продолжает выполнять задание.

Ведение начинается строго с линии старта.

#### 5. «Эстафета со скакалкой».

Дистанция 12 метров. Участники команды стоят в колонну по одному за линией старта. По сигналу судьи первый участник выполняет прыжки через скакалку на каждый шаг добежав до обруча, кладет скакалку в обруч, оббегает конус и возвращается, обратно добежав до линии старта, передает эстафету следующему участнику, Следующий участник бежит к обручу, берет скакалку, оббегает конус и возвращается обратно, выполняя

прыжки через скакалку на каждый шаг, передает скакалку следующему участнику и т. д. Время фиксируется по последнему участнику, когда он пересечет линию старта.

Секундомер останавливается, когда участница пересекает линию.

### **Штрафы:**

- заступ участника за линию старта;
- прыжки, на скакалке, не на каждый шаг;
- пробежка со скакалкой;
- вылет скакалки из обруча;
- касание обруча;
- необбегание конуса;
- помощь участников команды при выполнении упражнения

**Методические рекомендации:** расстояние от линии старта до конуса – 12 метров. Обруч лежит перед конусом.

### **Общие правила**

**1. За каждое нарушение правил участникам начисляется штраф - 1 секунда. (ЗА КАЖДЫЙ ШАГ ОШИБКИ). К фактическому времени, показанному командой, прибавляется суммарное штрафное время.**

**2. Если участники команд при выполнении упражнения помешали выполнению заданий другой команде, то им добавляется штраф 3 секунды. Команда, которой помешали, имеет право на повторное выполнение задания по желанию.**

**3. За грубое нарушение выполнения эстафеты команде присуждается последнее место в данной эстафете.**

**4. За не этичное поведение команды или участника штраф 60сек.**

**5. Победитель определяется по наименьшей сумме мест.**

**6. При равенстве очков предпочтение отдается команде, имеющей в своём активе больше первых мест, вторых и т.д.**

**7. При совпадении первых мест, вторых и т.д., приоритет за результатом, показанным в комбинированной эстафете.**

**8. Если все позиции совпадают, то победитель определяется по наименьшему количеству всего штрафного времени.**

### **ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ВЕСЁЛЫХ СТАРТОВ**

Конуса для змейки и обегания (30- 50см) - 20 шт.

Кубики 7х10 - 10 шт.

Мяч мини футбольный № 4 - 5 шт.

Мяч баскетбольный (5 номер) - 5 шт.

Скакалка резиновая (180 - 220 см) - 5 шт.

Обруч (диаметр 50 см) - 10 шт.

Клюшки для флорбола (прямые) - 5 шт.

Мяч для флорбола - 5 шт.

Эстафетные палочки для л\а - 5 шт.

Секундомеры - 5 шт.

Планшет бумажный - 5 шт.

Ручки, карандаши - 5 шт.

Скотч малярный - 5 шт.

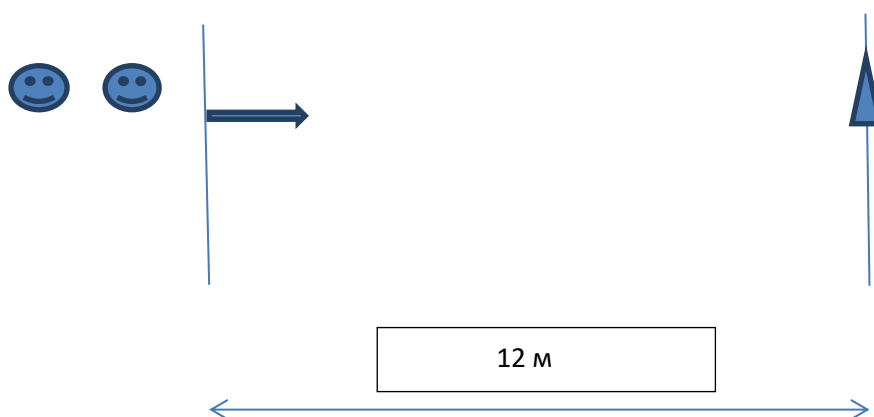
Ножницы - 3 шт.

Рулетка 10 метров - 2 шт.

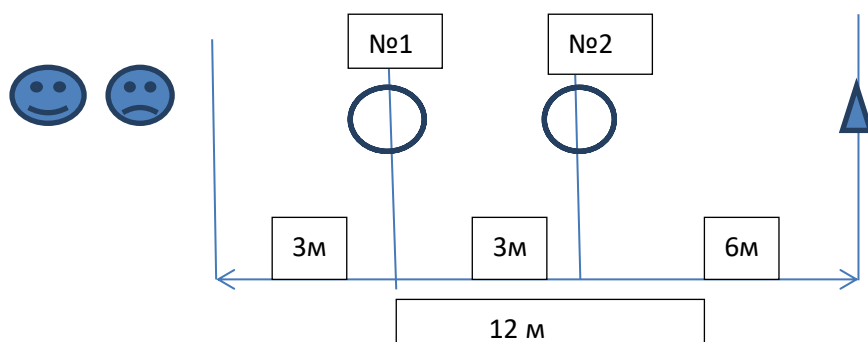
Ноутбук – 1 шт.

### Расстановка инвентаря

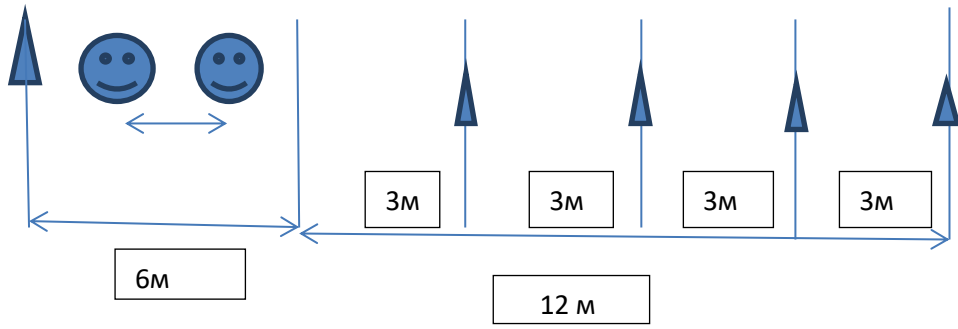
#### 1. «Эстафета с палочкой»



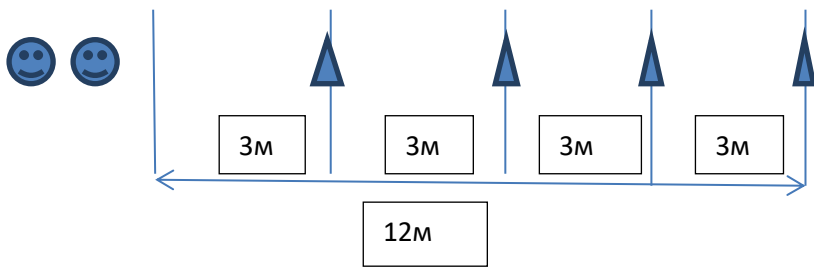
#### 2. «Посадка картошки»



#### 3. «Баскетболисты»



**4. «Флорбол + футбол»**



**5. «Эстафета со скакалкой»**

