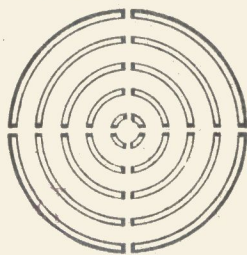
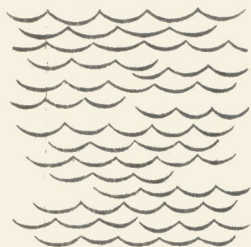


Е. М. ГЕЛЛЕР,
И. М. КОРОТКОВ

Веселые Старты



Е.М. ГЕЛЛЕР
И.М. КОРОТКОВ

Веселые старты



МОСКВА
"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
1978



Scan AAW

Геллер Е. М., Коротков И. М.

**Г 31 Веселые старты. М., «Физкультура и спорт»,
1978.**

119 с. с ил.

В книге обобщается опыт проведения соревнований по комплексам подвижных игр «Веселые старты», «Спортландия», являющихся действенным средством воспитания детей, приобщения их к занятиям физической культурой и спортом, организации активного отдыха.

Авторы освещают вопросы, связанные с подбором комплексов игр для школьников различных возрастных групп, особенностями организации соревнований в условиях школы, пионерского лагеря, по месту жительства, соревнований с трансляцией по телевидению, приводят комплексы игр.

Книга адресована организаторам внеклассной и внешкольной работы с детьми — учителям физической культуры, пионервожатым, инструкторам физической культуры при ЖЭКах, пионерскому и комсомольскому активу.

Г $\frac{60901-029}{009(01)-78}$ 46—78

371.014

© Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.

Предисловие

Игра и детство неразделимы. О влиянии игры на формирование детской души и физических сил сказано немало лестных слов. Социологи считают, что спортивные и подвижные игры стоят на высшей ступени интересов детей и подростков, с ними могут соперничать разве только книги и кинофильмы.

Экран телевизора все чаще дарит нам фрагменты ребячьих сражений, где главное оружие—подвижные игры. Соревнуются школы, спортивные семьи, пионерские лагеря и дворовые команды. По накалу борьбы на площадках, всплескам эмоций на трибунах, духу честного соперничества эти маленькие поединки едва ли уступают масштабным соревнованиям взрослых.

Убыстрение ритма современной жизни, прогресс науки, техники, спорта ставит перед педагогикой задачу еще более активно использовать игру для воспитания коллективных начал, физических и нравственных качеств подрастающего поколения. Свидетельством заботы об этом являются специальные постановления руководящих комсомольских, спортивных организаций, органов народного образования. В октябре 1967 г. было принято постановление Бюро ЦК ВЛКСМ, Коллегии Министерства просвещения СССР и Союза спортивных обществ и организаций СССР «Об усилении внимания комсомольских организаций, органов народного образования, спортивных обществ и организаций к использованию игры в коммунистическом воспитании пионеров и школьников». С тех пор в школах, летних и зимних пионерских лагерях, в Домах пионеров и ЖЭКах немало сделано по выполнению этого постановления.

В практике работы многих комитетов комсомола, со-

ветов пионерских дружин, коллективов физической культуры школ страны получили широкое распространение массовые соревнования пионеров и школьников по подвижным играм, по многоборью ГТО. Положительный опыт проведения таких соревнований накоплен в Белорусской ССР, Молдавской ССР, Татарской АССР, Ворошиловградской, Донецкой областях, городах Москве, Волгограде, Бресте, Киеве и др. Центральное телевидение и более 30 местных телевизионных студий страны ежемесячно транслируют передачи о массовых соревнованиях клуба «Веселые старты», «Спортландия», «Смелые и ловкие», «Спортивная семья» и др.

Новым свидетельством заботы о дальнейшем улучшении спортивно-массовой и оздоровительной работы в общеобразовательных школах явилось постановление секретариата ВЦСПС, секретариата ЦК ВЛКСМ, Министерства просвещения СССР и Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «О проведении всесоюзных детских спортивных игр «Старты надежд». В программе этих соревнований наряду со многими средствами физической культуры рекомендуется широко использовать спортивные и подвижные игры.

На протяжении последних лет вопросы применения подвижных игр в занятиях с детьми и подростками обсуждались на республиканских и всесоюзных научно-практических конференциях по физическому воспитанию школьников. В 1973 г. в Бухаресте состоялся IV Международный симпозиум по физической культуре и спорту, посвященный социальным аспектам детских игр. Ученые 16 стран высказали глубокую заинтересованность в широком использовании игры в работе с детьми для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Для усиления работы по применению игр как эффективного средства закаливания и оздоровления детей, более целенаправленного ее использования в пионерских дружинах и отрядах, в коллективах физической культуры школ, в пионерских лагерях и по месту жительства секретариат ЦК ВЛКСМ, Государственный комитет Совета Министров СССР по телевидению и радиовещанию и Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР приняли в марте 1973 г. постановление «О всесоюзных соревнованиях пионеров и школьников по играм и эстафетам на приз клуба «Веселые старты».

В этом документе предлагается комитетам ВЛКСМ школ, предприятий, колхозов и совхозов, комитетам по физической культуре и спорту, органам народного образования всемерно содействовать выполнению постановления. Обращается внимание на необходимость укрепления и расширения материальной спортивной базы, в том числе строительство игровых площадок, изготовление соответствующей атрибутики и инвентаря, проведение семинаров для работников школ, комсомольского и пионерского актива по методике организации игр с детьми, пропаганду соревнований в печати.

Цель данной книги — оказать посильную помощь организаторам школьной и внешкольной работы с детьми в решении стоящих перед ними задач.

Книга имеет две основные части. В первой освещаются вопросы организационно-методического характера, во второй дается непосредственно игровой материал.

Первые четыре комплекса подвижных игр оформлены в виде сценариев, которые организаторы соревнований могут использовать частично или полностью, в пятом комплексе приведены лишь вступительная и заключительная части сценария и описание некоторых игр. В последующих комплексах дано только описание игр. Это сделано с целью дать возможность организатору соревнований творчески подойти к сюжетному оформлению праздников игры.

Игровой материал расположен в определенной последовательности с учетом возрастающей трудности, постепенного повышения нагрузки.

Игровой календарь каждой школе и пионерскому лагерю

Основным документом, раскрывающим условия и содержание соревнований на приз клуба «Веселые старты», является утвержденное руководящими организациями и единое для всех положение. Организаторам внеклассной и внешкольной работы с детьми важно хорошо знать его, чтобы умело строить эту работу. Суть данного положения состоит в следующем.

Цели и задачи соревнований направлены на привлечение пионеров и школьников в общеобразовательной школе и пионерском лагере к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовке и сдаче ими норм нового комплекса ГТО. «Веселые старты» призваны пропагандировать, популяризировать и внедрять подвижные игры как важное средство физического воспитания подрастающего поколения, ознакомления детей с основами мастерства в различных видах спорта.

Проведение соревнований осуществляется по олимпийской системе, в четыре этапа.

В *период учебного года* на *I этапе* (сентябрь — декабрь) соревнуются пионерские отряды внутри школ; в *ходе II и III этапов* (январь — май) организуются соревнования между школами в районах, городах, областях, краях и республиках; на *IV этапе* (каникулярный период) проходят телевизионные матчевые встречи между лучшими командами республик, краев и областей.

Как показывает опыт последних лет, соревнования по подвижным играм могут с успехом проводиться в школе между командами не только параллельных классов, но и смежных по возрасту классов, а также между отдельными командами классов различных школ; между сборными

командами школ (в виде матчевых встреч); между командами в группах продленного дня. Элементы этих соревнований часто используются на школьных утренниках и на вечерах отдыха учащихся.

Такие соревнования могут быть организованы в детских спортивных школах между учащимися различных секций, между сборными командами ДЮСШ с целью проверки общей физической подготовленности.

Соревнования по комплексам подвижных игр включаются в общую программу внутришкольных спартакиад учащихся ряда республик. Нередко они являются составной частью детских физкультурных праздников по месту жительства.

В период летних каникул (июнь — август) на *I этапе* проводятся соревнования внутри пионерских лагерей — между командами пионерских отрядов, пионерских дружин; на *II этапе* — матчевые встречи (в каждую лагерную смену) между сборными командами пионерских лагерей.

Соревнования рекомендуется проводить при наличии любой спортивной базы: в теплое время года — на спортивной площадке, на воде, в холодное время года — в спортивном зале, на ледяном поле, на снегу.

Все эти мероприятия заранее планируются и включаются в календарь спортивной работы в лагере на смену и на лето в целом, а в школе — на четверть, полугодие и учебный год с учетом сроков городских и районных соревнований, которые проходят обычно в период зимних и весенних каникул.

Руководство соревнованиями осуществляют ЦК ВЛКСМ, Центральный совет Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина, Государственный комитет Совета Министров СССР по телевидению и радиовещанию, Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Общее руководство проведением соревнований возлагается на Центральный штаб, организованный при Центральном совете Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина.

За непосредственное проведение соревнований на местах ответственны республиканские, краевые, областные, городские, районные штабы клуба «Веселые старты» при советах пионерской организации. В их состав входят представители комсомольских, пионерских и физкультур-

ных организаций, телевидения, органов народного образования, лучшие спортсмены, тренеры, ветераны спорта, представители общественности.

Соревнования в школе организуют комитет ВЛКСМ, совет пионерской дружины совместно с коллективом физической культуры.

Соревнования IV этапа проводит главная судейская коллегия (жюри), утвержденная Центральным штабом.

Участники соревнований — октябрята, пионеры, школьники, которые распределяются по возрастным группам:

8—9 лет	— I группа,
10—11 лет	— II группа,
12—13 лет	— III группа

Соревнования являются командными. Команды (22 человека: 10 мальчиков, 10 девочек и 2 представителя) составляются из учеников одного класса, или пионерского отряда, или октябрятской группы.

Программа соревнований включает элементы подвижных, спортивных, военно-спортивных игр, упражнения по видам спорта, входящие в учебную программу физического воспитания в школе, сдачу норм (многоборье) ГТО. Наряду с этим в программу соревнований входят спортивные конкурсы, комбинированные эстафеты с учетом возрастных особенностей детей и требований школьной программы по физической культуре.

При трансляции соревнований по телевидению в программу могут быть введены показательные выступления юных спортсменов, мастеров спорта и т. д.

Положение предусматривает *обязательную сдачу участниками финальных соревнований норм и требований комплекса ГТО.*

Определение и награждение победителей осуществляется по наибольшей сумме очков, полученных каждой командой в каждом из видов программы (победа — 3 очка, ничья — 2 очка, поражение — 1 очко). В случае равенства очков преимущество дается команде, у которой наибольшее число побед. При равенстве этого показателя места определяются по наименьшему числу нарушений, допущенных участниками в процессе выполнения программы соревнований. Оценка комбинированных эстафет, конкурсов и т. д. производится так же, как оценка отдельного элемента программы соревнований.

Лучшие команды школ, пионерских лагерей, участвующих в республиканских, областных, краевых соревнованиях, награждаются дипломами Центрального штаба клуба «Веселые старты». Команды-победительницы матчевых встреч (IV этап) награждаются переходящими призами ЦК ВЛКСМ, дипломами Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Участникам, входящим в эти команды, вручаются свидетельства Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, значки и медали Центрального штаба клуба «Веселые старты».

По отчетам, присланным (до 15 сентября) в Центральный штаб клуба «Веселые старты» (Москва, Новая площадь, д. 6/8), определяются 20 лучших команд, республиканских, краевых, областных, городских комсомольских, пионерских и физкультурных организаций, где соревнования прошли наиболее интересно, имели большую массовость. Они награждаются Почетными грамотами Центрального совета Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина и свидетельствами Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Возраст и игровые интересы детей

При подборе игр и определении контингента школьников для участия в том или ином виде комплексной игровой программы важно учитывать интересы детей, их развитие, физические возможности.

Дети возрастной группы 7—9 лет (I—III классы), как правило, отдают предпочтение играм, связанным с бегом, прыжками, метаниями и другими естественными движениями. Их организм еще не окреп.

В этом возрасте по сравнению с дошкольным детям легче сдерживаться, подчиняться общим правилам поведения. Они могут оценивать поступки других детей, имея уже определенный опыт общения и совместной деятельности в коллективе сверстников. Однако у них еще слабо развита способность к умственному анализу.

В играх девочек и мальчиков данного возраста почти нет разницы. Следует подбирать для комплексов такие игры, которые требуют в основном преимущественного проявления ловкости и быстроты (без больших длитель-

ных напряжений). Главное содержание этих игр — движения, способствующие совершенствованию и обогащению двигательного опыта: игры с бегом; с бегом и увертыванием; с метанием в цель и на дальность; с преодолением небольших препятствий.

В программе соревнований учеников I—III классов можно использовать игры сюжетно-«конфликтного» характера (см. стр. 12); несложные эстафеты — линейные, встречные, круговые (количество участников в эстафете — не более 8—10); с выполнением задания потоком; гонки; игры-аттракционы; парные поединки.

К концу этой возрастной ступени детей начинают интересовать игры, требующие развития довольно сложных двигательных навыков, в частности умения владеть мячом, например: «Защита крепости», «Не давай мяча водящему», «Передал — садись». Возможны сочетания нескольких видов движений в одной игре.

Для детей 9 лет можно включать игры с комбинированными действиями: бег в сочетании с метаниями, бег и подлезание или перелезание. Для мальчиков допустимы игры с кратковременными силовыми напряжениями («Бой петухов», «Перетягивание» и др.).

У детей возрастной группы 10—12 лет (IV—VI классы) в значительно большей степени, чем у младших школьников, развиты волевые качества, самостоятельность, решительность, инициатива. Они способны дать правильную оценку предъявляемым к ним требованиям, но не всегда разбираются в том, в каком соотношении находятся самостоятельность и дисциплинированность, активность и выдержка, смелость и осторожность.

При составлении комплексов игр, включаемых в соревнования учеников IV—VI классов, необходимо учитывать некоторую неустойчивость психики в данный возрастной период и особенности физического развития, характеризующегося значительным ускорением темпов роста организма. Поскольку центральная нервная система у детей 10—12 лет отличается повышенной возбудимостью и неустойчивостью процессов, в связи с чем нередко вспышки резкости и нетерпеливости, соревнования следует проводить особенно организованно, не допуская излишнего напряжения и возбуждения. Нельзя применять подвижные игры с большой психофизиологической нагрузкой, вызывающие значительное повышение частоты сердечных сокращений и кровяного давления.

Ребята этого возраста испытывают острую потребность в общении со сверстниками, в играх охотно подчиняются требованиям коллектива, руководимого общими интересами, высоко ценят такие качества, как смелость, настойчивость, выносливость. Поэтому многие из них стремятся приобщиться к спорту.

По характеру действий и видам движений игры детей 10—12 лет разнообразны. Большую группу составляют игры с бегом и прыжками через неподвижные и движущиеся препятствия; с передачей, ловлей и метанием мяча и мелких предметов на дальность в неподвижные и подвижные цели. Становятся доступными игры, связанные с более продолжительными силовыми напряжениями, а также с относительно кратковременными интенсивными движениями. Для игр, используемых в данный возрастной период, характерно сочетание нескольких видов движений: метаний во время бега, перебрасываний и ловли мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бега с прыжками через препятствия.

Отмечаются некоторые особенности в играх девочек и играх мальчиков. Последние обычно имеют преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы (сопротивлений), а также в играх с метанием на дальность и в цель. Поэтому в ряде игр девочки не могут вступать в единоборство с мальчиками. Девочек привлекают игры с ритмическими движениями и элементами равновесия. Поэтому, хотя во многие игры мальчики и девочки играют совместно, можно предусмотреть в комплексах специальные игры для девочек и для мальчиков.

Школьников IV—VI классов начинают особенно интересоваться игры с довольно сложными двигательными задачами, требующие владения спортивными навыками. Они успешно осваивают основные технические приемы игры в баскетбол, упражнения с проявлением точности движений, ловкости. Основное содержание упражнений, включаемых в игры, — бег на скорость, прыжки, броски и ловля мяча, лазание и перелезание, борьба и сопротивление, а также комбинированные действия: бег в сочетании с метанием, переноской предметов, преодолением различных препятствий, метанием в подвижную цель. В комплексе могут быть использованы игры сюжетно-«конфликтного» характера, в которых есть непосредственное соприкосновение с противником, а также все разнообразно-

сти эстафет, гонки, игры-аттракционы и поединки. Дистанция в играх с бегом, высота прыжков, метаний и другие движения должны быть в пределах контрольных нормативов школьной программы по физической культуре и комплекса ГТО.

Определяя игровой материал для *детей 13—14 лет* (VII—VIII классы), следует иметь в виду, что в этот возрастной период продолжается развитие организма, усложняется умственная деятельность, что обуславливает мотивы поведения. Более логичным становится мышление. Обнаруживается способность к абстрактному мышлению, обобщениям. В играх все больше проявляются самостоятельность и такое качество, как критичность. При правильном воспитании у ребят активно развивается чувство долга, коллективизма, дружбы.

Сердечно-сосудистая система у подростков хорошо приспособляется к играм с высокой двигательной активностью. Например, такие игры, как «Подсечка», «Выюны», «Борьба за мяч», вызывают у подростков значительное учащение пульса, небольшая пауза между играми способствует быстрому его снижению.

Значительное место следует отводить играм, требующим проявления ловкости, скоростно-силовых качеств. Главное содержание игр — прыжки, действия с мячом, лазание и перелезание, метание в цель, перетягивания, ориентирование в пространстве, бег с преодолением препятствий. В комплекс включаются игры сюжетно-«конфликтного» характера, различные эстафеты, парные поединки, игры-аттракционы.

Правила игр учащихся VII—VIII классов более сложные, чем в играх их младших товарищей. Разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых и других качеств. Учитывая склонность подростков к героическому, романтическому, в комплекс надо включать элементы военно-прикладного характера, спорта, единоборства. Все игры должны иметь ярко выраженное соревновательное начало. Многие из игр с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат элементы спортивной техники и тактики (например, «Борьба за мяч», «Живая корзина», «Сквозь обруч»).

Поскольку в возрастной период 13—14 лет у детей отмечается способность к контролю за своими эмоциями, есть все основания на соревнованиях предъявлять повы-

шенные требования к дисциплинированности, тактичности по отношению к своим товарищам и соперникам.

В связи с тем что девочки уступают мальчикам в развитии скоростно-силовых качеств, умения владеть мячом, надо проводить раздельно игры, связанные с проявлением этих качеств.

Особенности развития *детей 15—16-летнего возраста* (IX—X классы) позволяют использовать для них усложненные варианты игр, применяемых для учеников VII—VIII классов, повышая требования к точности выполнения тех или иных технических приемов. Широкое применение могут найти игры и игровые упражнения военно-прикладного характера, задания (и конкурсы) по ГТО, а также все игровые формы сюжетно-«конфликтного» характера без непосредственного соприкосновения и с соприкосновением соперников, поединки, конкурсы, игровые упражнения. Следует включать в комплексы эстафеты, в которых действия выполняются в паре (волейбольные передачи, баскетбольные передачи, переноска товарища, «Тачка», «Тачанка», «Гусеница» и др.), а также преодоление полосы препятствий (раздельно для юношей и для девушек), различные конкурсы и др.

Организатору соревнований необходимо учитывать разницу в возможностях девушек и юношей (она увеличивается по сравнению с предыдущим возрастным периодом). Это требует подбора специальных игр раздельно для юношей и для девушек. В отдельных играх-эстафетах с совместным участием и девушек и юношей нужно заранее оговаривать задание для тех и других (девушкам дается более облегченное задание). Для девушек не рекомендуются прыжки в глубину, резкие рывковые движения, а также большая силовая нагрузка, особенно на плечевой пояс.

Учет интересов, развития организма, физических возможностей учеников и учениц различных классов, знание игрового материала и умение распределить его в связи с возрастом и основными методическими положениями — залог успешного проведения соревнований при условии правильного подхода к их организации.

Содержание и построение игровых комплексов

Ценность игры как метода заключается в том, что достижение цели, связанное с проявлением физических и психических усилий, доставляет ребятам чувство радости, удовлетворения, порождает желание предельно раскрыть свои способности. Эмоциональный фактор влияет и на качество двигательных действий, оперативное мышление, что связано с физическим и умственным развитием.

Как известно, советская педагогика принимает не всякую подвижную игру, а лишь ту, которая отвечает решению воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Необходимо строгое соответствие игр психофизиологическим особенностям детского организма. При этом условии обеспечивается укрепление здоровья, развивается интерес детей к игре. Требуется наличие полезного двигательного содержания в игре, что ведет к повышению уровня физического развития. Предлагаемые детям игры должны соответствовать требованиям коммунистической морали, воспитывать полезные нравственные качества.

Хороший игровой комплекс содержит разные по характеру игры. Организатору соревнований нужно знать принципиальные их структурные отличия, связанные в основном со взаимоотношениями играющих. Это определяет и построение игр. Ниже приводится условная группировка игрового материала по этим признакам.

Сюжетно-«конфликтные» игры предполагают, как правило, соприкосновение с противником. Здесь имеет место активная борьба двух сторон и многое зависит от личных усилий (игры типа салок, перетягиваний и др.).

В играх без вступления участников в соприкосновение с командой противника участники действуют согласованно между собой, но не могут оказывать непосредственное влияние на изменение хода игры в другой команде или затруднять действия отдельных игроков команды противника (например, игры на площадке, разделенной средней линией).

В играх-эстафетах также нет соприкосновения с противником. Действия каждого участника производятся в порядке очередности, имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением по площадке и выполнением определенных заданий. Такие игры в зависимости от по-

строения играющих могут быть «линейными» (соревнующиеся стоят в параллельных колоннах), «встречными» (каждая команда распределяется по двум колоннам, которые выстраиваются друг против друга за противоположными линиями площадки), «круговыми» (команды представляют собой как бы спицы колеса).

Игровые гонки в отличие от спортивных гонок (лыжных, велосипедных) обычно имеют эстафетное построение, но игроки здесь не передвигаются, а стоят (или сидят) на месте, передавая один другому какой-либо предмет (набивной мяч, гимнастическую палку, городки, обруч и др.). Гонки могут быть комбинированными — с передачей предметов и бегом игроков.

В играх-поединках, парных играх, игровых упражнениях, играх-аттракционах соревнуются по очереди представители каждой команды: «Кто больше?», «Кто сильнее?», «Кто быстрее?», «Кто точнее?»

Практика показывает, что около 50% игрового материала комплексов составляют эстафеты, т. е. игры с поочередным участием играющих; 30—40% — игры с одновременным участием играющих. Меньше всего в комплексе игр типа аттракционов, поединков, игровых упражнений.

Как видно из сказанного выше, арсенал подвижных игр богат и разнообразен. Нецелесообразно предлагать всем школам и лагерям для проведения соревнований единые комплексы игр. Они должны подходить к условиям школы, соответствовать уровню подготовленности играющих. Поэтому в положении о соревнованиях даются общие рекомендации по подбору игрового материала, его характеру.

Используя специальную литературу, исходя из школьной программы комплекса ГТО, зная возрастные особенности школьников, возможности их организма и уровень подготовленности, организаторы внеклассной и внешкольной работы с детьми могут сами подбирать и составлять игры, имея в виду следующее:

- 1) проведение соревнований не должно занимать более 1,5—2 час. (в зависимости от возраста). При организации «Веселых стартов» зимой (на воздухе в прохладную погоду) простой игроков должны быть сведены к минимуму;

- 2) включаемые в комплекс подвижные игры должны быть разнообразными по характеру движений, подбирать-

ся с учетом навыков, ранее приобретенных детьми. Основные виды движений в играх: бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, элементы силовой борьбы, упражнения на внимание и т. д.;

3) инвентарь, применяемый в играх (мячи, гимнастические палки, булавы, скакалки, флажки, отличительные цветные жилетки, плавательные доски, санки, коньки, клюшки, лыжи и др.), должен быть красочным, привлекать внимание детей.

Для удобства подбора и распределения игр в комплексе организатор соревнований может ориентироваться на следующую примерную схему, связанную с характеристикой игрового материала.

Вначале определяется место игры в комплексе (начало, середина или конец). При этом надо учитывать степень психологической нагрузки на участников. Такая нагрузка может быть малой (например, в играх на развитие внимания), средней и большой.

Затем следует продумать подбор игр, исходя из того, кто участвует в каждой из них (одновременное участие всех игроков команды или поочередное, или одновременное действие части команды).

Далее надо наметить двигательное содержание игр, т. е. решить, какие качества (быстрота, ловкость или сила, выносливость или скоростно-силовые качества) будут развиваться с помощью игры. Это зависит от составляющих ее наиболее типичных двигательных действий (бег или прыжки, лазание, метания, элементы силовой борьбы, действия с мячом, ориентирование с закрытыми глазами, комбинированные действия и др.).

Для планомерного распределения нагрузки в комплексах каждый из них можно условно подразделить на несколько структурных частей (наподобие урока физкультуры), при этом игры и игровые упражнения должны следовать в таком порядке и в таком сочетании, чтобы исключалось переутомление и излишнее возбуждение участников, обеспечивалось оптимальное проявление ими своих способностей и возможностей:

1-я часть непродолжительная, направлена на организацию участников соревнований. Команды проходят маршем, затем участники обмениваются приветствиями. Ведущий представляет членов жюри и напояняет формулу судейства.

2-я часть состоит из 2—3 игр, в которых участвуют все играющие. Главное ее назначение — создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напря-

жения, а также своеобразная разминка (подготовка двигательного аппарата к предстоящей деятельности). Основным содержанием этой части являются игры, требующие преимущественного проявления играющими качеств ловкости и быстроты движений. Эти игры не сложны по структуре движений и имеют сходство с упражнениями, оказывающими общеразвивающее воздействие.

3-я часть наиболее продолжительная и сложная по содержанию и построению. Основу ее составляют игры, в которых участвуют одновременно или поочередно все играющие. В этой части концентрируются основные игровые средства, которые требуют от участников проявления различных двигательных качеств, умений и навыков и определенных морально-волевых качеств. Игры с большой эмоциональной и физической нагрузкой чередуются с менее сложными играми. Этим целям могут служить «вставки-разрядки» (исполнение командами так называемых спортивных номеров, чтобы снизить возбуждение участников и болельщиков-зрителей).

4-я часть имеет целью создание благоприятных условий для протекания процессов восстановления. Используются игры средней и малой двигательной активности с относительно легкими по координации движениями. Может быть также включен номер художественной самодеятельности, или конкурс болельщиков, или показательное спортивное выступление.

5-я часть, как и 1-я, непродолжительная, преследует организационные цели. В этой части комплекса жюри подводит итоги соревнований, проводит награждение команд.

Напоминаем, что такое построение комплекса — примерное. Оно может видоизменяться в зависимости от обстоятельств.

Материалом для составления комплексов игр помимо сюжетных и эстафетных игр служат несложные движения из основной и спортивно-вспомогательной гимнастики, а также из легкой атлетики и других видов спорта. Движения и действия (в виде игр и игровых упражнений), включаемые в комплекс, должны быть достаточно простыми и доступными.

Содержание и общее количество игр в комплексе, а также связанная с этим продолжительность соревнований, естественно, зависят от возраста участников и их подготовленности.

В целях создания условий для отдыха не следует практиковать 100-процентное участие детей команды во всех играх комплекса. Процент участников колеблется от 75 до 90 в зависимости от возраста соревнующихся.

Во всех комплексах важно обеспечить примерно равное участие мальчиков и девочек в играх, причем до IV класса они, как правило, действуют в командах совместно.

Как известно, около 35—50% игр в комплексах зани-

мают игры, требующие преимущественного проявления ловкости. Несколько меньше — игры, в которых преимущественно проявляются скоростно-силовые качества. Игры, связанные с проявлением выносливости, включаются преимущественно в программу для старшекласников.

Нагрузка, получаемая детьми в процессе игр, в большой мере зависит от последовательности выполнения игровых упражнений. При правильном их распределении в комплексе играющие действуют с меньшим напряжением. Поэтому вначале лучше давать игры, требующие преимущественного проявления быстроты и координации движений, и лишь после этого — игры, связанные с проявлением значительных усилий.

Необходимо добиваться, чтобы каждая команда соревнующихся представляла собой дружный целеустремленный коллектив. Важно, чтобы и в подготовке соревнований принимал участие весь детский коллектив.

Организованный в школе постоянно действующий семинар по игре для подготовки актива инструкторов, помощников организаторов и судей из самих ребят — необходимое условие создания в школе не только увлекательной атмосферы игры, но и успешной непосредственной подготовки к самим соревнованиям. На семинаре рассматриваются содержание игр, входящих в комплекс, правила выполнения игровых заданий, методика разучивания игр и особенности их судейства. Отдельные занятия могут быть посвящены изготовлению игровой атрибутики.

Хорошо привлекать самих школьников к разработке программ соревнований. Этому может содействовать конкурс на лучший игровой комплекс в дружине (до сведения всех отрядов дружины доводятся требования к количеству и характеру игр, общий регламент соревнований). Игры, признанные наиболее удачными, утверждаются для разучивания и проведения во время соревнований. Это является хорошей наградой отряду, проявившему серьезное и творческое отношение к конкурсу дружины.

Организация и проведение соревнований

Успех таких сравнительно сложных состязаний, какими являются комплексные соревнования по подвижным играм, зависит от той подготовительной работы, которая предварительно проведена.

Прежде всего необходимо обеспечить гласность соревнований. Агитационно-пропагандистский эффект имеет немалое значение для закрепления интереса участников и зрителей к занятиям физической культурой и спортом.

Важна непосредственно организационная сторона, связанная с разработкой положения и программы соревнований. Эти документы рассматриваются и утверждаются на совместном заседании представителей заинтересованных коллективов. Создается штаб по проведению соревнований, на который и возлагается вся последующая работа. Она заключается в контроле за разучиванием комплексов в командах (отрядах, классах) и в подготовке необходимых условий. Нельзя допускать, чтобы тренировки перед соревнованиями велись за счет учебного процесса, шли в ущерб учебе.

Как уже отмечалось, «Веселые старты» нередко проводятся в школе с участием учеников всех возрастных групп, включая старшеклассников. Соревнования могут успешно проходить и при участии смешанных по возрасту и полу команд, объединяющих учеников с I по X класс. В этом случае создаются благоприятные условия для воспитания правильных отношений между младшими и старшими, мальчиками и девочками. Поэтому при составлении комплекса следует отдавать предпочтение таким играм, конкурсам, которые являются общедоступными как для младших, так и для старших школьников, как для мальчиков, так и для девочек. Можно включать игры, в которых участвуют лишь младшие ребята или, наоборот, старшие, только девочки или мальчики. Но самое главное требование — обеспечить равноправное участие школьников всех возрастных групп, правильно чередуя их двигательную активность, т. е. «работу» и отдых. Если, например, в эстафете участвуют смешанные команды, то необходимо заранее оговорить задания для каждой возрастной группы. Так, в эстафете-слаломе с использованием футбольного мяча для мальчиков первоклассник может получить задание обвести 1 (первую, ближайшую) стойку, второклассник — обвести 2 стойки, а десятиклассник — 10 стоек; в эстафете с прыжками через разновысокие барьеры первокласснику можно дать задание перепрыгнуть через 1 (первый — самый низкий) барьер, а второкласснику — последовательно через 2 барьера, причем второй барьер — выше первого.

При совместном участии девочек и мальчиков в одной

игре лучше всего использовать встречную эстафету, в которой мальчики выполняют одно задание (более сложное), а девочки — другое (облегченное). Например, мальчики обводят мяч между стойками ногами, а девочки выполняют то же упражнение руками.

Если в ряде игр участвуют школьники определенных возрастных групп, то в игре-конкурсе, которая открывает соревнование, а также в последней игре-конкурсе должны участвовать в полном составе команды всех возрастных групп.

Примечательно, что соревнования «Веселые старты» предполагают вовлечение в их проведение не только непосредственных участников-учеников, но и весь педагогический коллектив, родительский совет. Это создает атмосферу непринужденности и вместе с тем подчеркивает важность предстоящих соревнований.

Существенную роль играет торжественное открытие соревнований. Здесь нередко используются общепринятые в спорте ритуалы, а также ритуалы и традиции, рожденные, например, в пионерском лагере. Необходимо, чтобы каждая команда имела свою форму и эмблему.

Надо обеспечить медицинское обслуживание соревнований, проследить за подготовкой мест соревнований и их радиофикацией. Нередко организаторы соревнований используют мегафон. Арену будущих поединков (площадка, зал) нужно очистить от посторонних (мешающих играющим) предметов, для участников соревнований поставить специальные скамейки с указанием места каждой команды.

Многие игры, конкурсы требуют специальной разметки площадки. Если разметка не сложна, ее можно производить при напоминании правил игры. Если же для разметки требуется много времени, то ее надо сделать заранее.

Границы площадки должны быть ярко очерчены. Эти линии намечают на расстоянии не менее 3 м от стены.

Для проведения большинства конкурсов, игр требуется специальный инвентарь: кегли, флажки, палки, мячи, скакалки, гимнастические обручи, поворотные стойки, барьеры и др. Желательно, чтобы он был ярким, хорошо заметным. К его изготовлению можно привлечь самих участников. Важно, чтобы во время состязаний он находился под рукой.

Следует позаботиться о музыкальном сопровождении

конкурсов, игр, а также о красочном оформлении мест соревнований (лозунгами, плакатами, шаржами и др.).

При составлении программы соревнований надо уметь чередовать игры, учитывая их интенсивность и общую подвижность.

Составляя программу соревнований, нельзя ограничиваться перечислением лишь названий игр, конкурсов (если даже они известны), ибо многие подвижные игры, конкурсы порой имеют различные варианты. Надо давать краткое описание содержания, обращая особое внимание на правила.

Кроме обычных игр, конкурсов, поединков, аттракционов в программу соревнований включают домашние задания в виде спортивно-художественного номера и приветствия команд. Обмен приветствиями — не просто дань вежливости, взаимного уважения, это — сугубо творческий ритуал. Сс слов приветствия, как правило, начинается соперничество команд.

Номера спортивно-художественной самодеятельности могут быть различными по форме и содержанию. Участвовать в этих выступлениях можно не только членам команды, но и другим ученикам их класса, школы. Зрителям и участникам предлагаются выступления акробатов, гимнастов, упражнения художественной гимнастики, спортивные танцы, массовые упражнения типа зарядки, шуточные спортивные сценки и другие номера.

В сфере внимания организаторов должны быть и зрители. Важно удобно разместить их, с учетом симпатии к выступающим командам. Обычно болельщики получают возможность участвовать в отдельных соревнованиях, помогая своей команде добрать несколько нужных ей очков. Такая возможность должна быть предусмотрена программой в виде «конкурсов болельщиков». Ниже при описании игр и конкурсов будет раскрыто их примерное содержание.

На соревнованиях необходимо создавать обстановку, обеспечивающую товарищеские взаимоотношения, уважительное поведение зрителей по отношению к играющим, объективное квалифицированное судейство. Надо следить за тем, чтобы спортивный азарт не переходил в грубость, чтобы не было споров между участниками, а тем более между руководителями и судьями. Апеллировать в жюри участники могут только через своего капитана или представителя.

Правильность распределения нагрузки в комплексе, как уже говорилось, зависит от подбора соответствующих игр, их расположения и дозировки.

Следует избегать больших пауз между играми и конкурсами, длительного ожидания очереди во время эстафеты и т. д., так как из-за этого даже при довольно продолжительном проведении соревнований нагрузка может оказаться недостаточной.

Учитывая эмоциональный характер соревнований, необходимость проявления участниками больших физических напряжений, нужно обращать особое внимание на профилактику травматизма. Ее эффективность связана с сознательностью участников, хорошей дисциплиной, высокой организацией соревнований и рациональным распределением игрового материала в комплексе, разумной дозировкой нагрузок. Важно своевременно проверять места соревнований, инвентарь и реквизит, убедиться в безопасном размещении участников и болельщиков, в соответствии инвентаря и реквизита возрастным возможностям участников. При выполнении некоторых упражнений обязательна своевременная страховка, которую в ряде случаев следует поручить представителям команд, лучше всего учителям физической культуры.

Обязанности участника соревнований

Перед любым соревнованием нужно:

- подготовить спортивную форму и эмблему в соответствии с общим положением о соревнованиях;
- своевременно пройти медицинский осмотр;
- регулярно являться на тренировочные занятия и добросовестно готовиться к предстоящим соревнованиям;
- принять участие в изготовлении необходимого инвентаря и реквизита.

Участвуя в играх, необходимо:

- признавать авторитет ведущего соревнования и судей;
- ставить интересы коллектива (команды) выше своих личных;
- нести ответственность перед коллективом за все свои действия, поступки;
- не допускать унижения, оскорбления достоинства своих товарищей по команде, а также соперников, относиться к ним с уважением;
- действовать смело, с инициативой;
- идти на разумный риск для достижения победы;
- честно соблюдать правила, быть справедливым и требовательным по отношению к себе и своим товарищам, соблюдать девиз: «Один за всех и все за одного!»

- стремиться вести борьбу до конца;
- не зазнаваться, добившись победы, и не унывать в случае поражения.

Обязанности ведущего программу

Выполняющий роль ведущего должен:

- позаботиться о гласности предстоящих соревнований и обеспечить оперативную информацию о их ходе и итогах;
- заранее ознакомиться с содержанием, правилами игр и конкурсов;
- подготовить площадку для проведения соревнований, места для болельщиков и жюри;
- проверить наличие и исправность инвентаря и оборудования, разложить его с таким расчетом, чтобы он всегда был под рукой (с учетом последовательности проведения игр);
- обеспечить медицинское обслуживание;
- своевременно провести жеребьевку с целью определения очередности участия команд в игре, сторон площадки для них;
- заранее продумать наиболее рациональные варианты перестроения и расположения команд во время игр;
- прежде чем дать сигнал к началу игры, проверить готовность участников, жюри;
- перед началом каждого конкурса (игры) кратко напомнить участникам и болельщикам основное его содержание и правила и, если необходимо, продемонстрировать основные моменты конкурса (игры);
- внимательно следить за всеми участниками соревнований, чтобы можно было своевременно обнаружить признаки переутомления играющих и при необходимости прекратить игру;
- предупреждать травмы, для чего правильно выбирать место для страховки во время игры;
- сигнализировать в судейскую коллегию о замеченных нарушениях со стороны участников;
- предусмотреть меры поощрения участников соревнований (и победителей и побежденных).

Организация соревнований в условиях пионерского лагеря

Условия пионерского лагеря (наличие хорошо организованных отрядов с учетом возраста, определенной численности, возможность гибко использовать то или иное время дня, различный период лагерной смены и др.) позволяют заранее планировать и своевременно осуществлять программу «Веселых стартов».

Эта программа может быть подчинена определенной тематике: «Мы все хотим побывать на луне», «В стране игр», «Октябрюта — веселые ребята», «Веселые старты «юнармейцев» (соревнования «зарничников»), «На море и на суше» (соревнования с элементами плавания, конкур-

сами на воде) и др. В зимних лагерях школьников распространены «Олимпиада Деда-Мороза», игровые праздники «зимушки-зимы» и др.

Многие пионерские лагеря ищут и находят свои формы проведения соревнований. В некоторых из них, например, создаются два спортивных клуба, в которые входят представители всех отрядов. В этом случае в каждом отряде имеются два спортивных коллектива. Между ними и проходят поединки в первом туре соревнований; во втором туре соревнуются сборные коллективы клубов, в третьем — команда-победительница защищает честь пионерского лагеря в матчевой встрече со сборной командой соседнего пионерского лагеря.

В ряде лагерей придерживаются такой системы проведения соревнований: все команды отрядов делятся на подгруппы, исходя из возраста, и первенство проводится в три этапа. На первом этапе соревнуются команды отрядов каждой возрастной группы по круговой системе. На втором этапе команда-победительница низшей возрастной группы получает право встречаться с командой, занявшей 2-е место в следующей по возрасту подгруппе. На последнем этапе сборная команда пионерского лагеря встречается со сборной командой соседнего лагеря. При этом в состав команды обычно включают двух вожатых (девушку и юношу), что делает соревнования более интересными.

Организуя межлагерные встречи, важно заранее согласовать игровую программу, условия и сроки проведения состязаний.

«Веселые старты» наиболее целесообразно планировать на вторую половину лагерной смены и проводить их во второй половине дня (после полдника и до ужина). Во многих лагерях их приурочивают к родительским дням. В этом случае в конкурсах обычно принимают участие и родители.

Не следует ранее чем за 2—3 дня до соревнований оглашать их программу. Иначе возможен нездоровый ажиотаж, натаскивание команд. В конечном итоге дети могут потерять интерес к соревнованиям, как и к любому мероприятию, сопровождающемуся длительными репетициями.

«Веселые старты» в пионерском лагере могут проводиться, как уже отмечалось, на спортивной площадке, на берегу водоема или на поляне в лесу. Следует заплани-

ровать праздник игры на воде с участием лучших пловцов лагеря.

Особенности проведения соревнований с трансляцией по телевидению

Одним из организаторов соревнований на приз «Веселые старты» является, как уже упоминалось, Центральное телевидение. Благодаря таким телепередачам, как «Веселые старты», «Делай с нами...», «Спортландия», «Папа, мама, я — спортивная семья» и другие игровые соревнования, они получили широкое распространение во многих городах и республиках. Телевидение выполняет определенную методическую работу: помогает организаторам соревнований на местах подбирать интересный и разнообразный игровой материал, учит правильной организации спортивных поединков.

Для успешного проведения соревнований с трансляцией по телевидению важно соблюдать ряд обязательных требований, в частности обеспечивать:

- согласование проводимых игр и конкурсов с общей тематикой передачи;
- регламентирование продолжительности соревнований с точностью до 1 мин.;
- красочное оформление места соревнований;
- наличие разной формы у команд. На спине у каждого участника должен быть номер;
- явку зрителей и рациональное расположение их на площадке (в зале);
- подбор авторитетного жюри;
- проведение трактовых репетиций и общих «прогонов»;
- показ телезрителю не только хода борьбы, но и общей обстановки соревнований;
- информацию для зрителей о ходе борьбы, содержании конкурсов и задач соревнующихся;
- четкое взаимопонимание и слаженность работы всех служб, а также ведущего с участниками, членами жюри, болельщиками, операторами и ассистентами.

Судейство соревнований

Любые соревнования, проводимые со школьниками, имеют для них большое воспитательное значение. Важ-

но, чтобы участие в таких соревнованиях запомнилось надолго и оставило благоприятный след. Наряду со многими факторами, способствующими решению этой задачи, немаловажным является судейство соревнований.

Существует мнение, что в соревнованиях «Веселые старты» главное для детей само участие, а не победа. Такая точка зрения не совсем правильна. Ребят не менее, чем взрослых, интересует конечный результат поединков.

Дети обладают легкоранимой психикой, остро реагируют на несправедливость, часто очень болезненно воспринимают поражение своей команды. Все это обязывает организаторов соревнований особенно внимательно относиться к судейству игровых комплексов, аргументировать принимаемые решения.

В состав совета судей (жюри) включаются люди, которые пользуются авторитетом у детей и хорошо знают суть игры. Как правило, это известные спортсмены, учителя, тренеры и другие специалисты в области физической культуры и спорта. Привлекаются к судейству и представители общественных организаций из числа родительского комитета или шефствующих организаций.

Судейская коллегия должна быть хорошо знакома с положением о соревновании. Ее задача — проверить заявки команд, заверенные врачом, и, что не менее важно, изучить содержание игр (конкурсов), входящих в соревнования, определить критерии оценки игровых действий.

В судейской бригаде должен быть судья-ведущий, т. е. общий руководитель соревнований. Он объявляет очередную игру (конкурс) и вызывает команды на старт, а также напоминает игрокам и болельщикам правила, поясняет содержание поединка и комментирует ход соревнований. Он же, подобно судье на ринге, следит за ходом встречи. В обязанность ведущего входит обеспечение безопасности выполнения игр (конкурсов). Он своевременно и отчетливо сообщает (сигнализирует) судьям за столиками о нарушении правил, следит за тем, чтобы не было чрезмерной нагрузки в процессе соревнований, устраивая кратковременные паузы между играми (конкурсами). Эти паузы нередко используются им для сообщения результатов и для различных комментариев.

В целях более близкого ознакомления с программой соревнований судьи могут присутствовать на тренировках.

Решение по оценке итогов игры (конкурса) принимается судьями коллективно, но предварительно из них назначаются старшие по каждой игре в отдельности.

За победу команде дается 3 очка, за проигрыш — 1 очко. Нулевая оценка выставляется в очень редких случаях (например, если команда не закончила задание; участники допустили грубость по отношению к своим соперникам). При ничейном результате команды получают по 2 очка.

Вполне оправданна практика комментирования оценок судьями, при этом их замечания должны быть краткими и убедительными. Не следует подчеркивать неудачи участников проигравшей команды.

Очень важно до начала соревнований создать атмосферу дружеских взаимоотношений между игроками и представителями команд. Этому способствуют ритуалы приветствия, представления судей, команд, болельщиков, руководителей школ, учителей, обмен сувенирами.

В конце соревнований отмечают игроков не только команды-победительницы, но и проигравшей команды, подчеркивая тем самым их активное участие в игре.

В программу соревнований обычно включают различные игры, в которых победа команд определяется как быстротой выполнения игровых действий, так и их точностью. Во время игры судьи подсчитывают ошибки и нарушения. По окончании выполнения задания командами судья фиксирует разницу во времени (в секундах). При этом каждую допущенную ошибку (или несколько ошибок) можно приравнивать, например, к 5 сек. После этого легко определить команду-победительницу. Например, команда «А» закончила эстафету раньше команды «Б» на 10 сек., совершив при этом 6 ошибок, а команда «Б» имела 2 ошибки. Таким образом, если каждая ошибка приравнивается к 5 сек., то команда «А» получает 30 штрафных секунд ($6 \times 5 = 30$), а команда «Б» — 10. Следовательно, несмотря на то что команда «Б» финишировала позже, она считается победительницей.

Итоговый результат в играх типа эстафет и гонок можно выражать общей суммой баллов, набираемой командой. При этом придерживаются, как правило, следующего принципа: команда, заканчивающая игру первой по времени, получает 10 баллов, заканчивающая второй — 8 баллов. Из этого числа за каждую допущенную ошибку (нарушение правила) высчитывается 1 балл. Если игра

повторяется, то баллы суммируются. Команда, у которой в итоге наибольшая сумма баллов, получает 3 очка, другая команда — 1 очко. В случае равенства суммы баллов обеим командам дается по 2 очка (ничья).

Можно до начала соревнований договориться о введении в игру особых условий. Так, можно оговорить, что каждая ошибка должна быть немедленно и точно исправлена именно тем игроком, который ее допустил (например, поставить на место сбитую булаву).

При судействе эстафет с комплексными действиями (преодоление препятствий и метание в цель) возможен другой вариант определения победителя: заранее оговаривают «стоимость» каждого прицельного броска, выражая ее в определенном количестве секунд или определенном количестве игроков. Предположим, согласно условиям игры, 2 прицельных попадания приравниваются к одному участнику, пришедшему к финишу первым. Таким образом, если команда «А» финишировала позже команды «Б» на 2 человека, имея 5 точных попаданий, а игроки команды «Б» ни разу не поразили цель, то в общем итоге победа присуждается команде «А», поскольку она проиграла в скорости (на 2 человека), но опередила своих соперников в точности (5 попаданий).

Все перечисленные выше приемы судейства являются вполне объективными. Перед соревнованиями необходимо заранее определить с представителями команд, какая формула судейства будет применена.

В играх с повторяющимися действиями команд (например, «День и ночь», «Часовые и разведчики») каждой из них следует предоставлять одинаковое количество попыток (повторений).

Результаты каждой команды в двусторонней игре целесообразно объявлять в ходе соревнований (как только одна команда получает преимущество в определенных цифровых показателях — очках, баллах). Это способствует повышению интереса к игре как самих участников, так и зрителей.

Четкая работа жюри и судейской коллегии, объективное судейство, глубокое профессиональное понимание характера соревнований, знание основ детской психологии — залог успешного судейства и проведения соревнований.

Игровые комплексы для школьников различного возраста

Приводимые ниже комплексы игр в виде примерных сценариев состоят из разноплановых игр (конкурсов). Они составлены с учетом тех методических требований, о которых сказано в первой части книги. Это касается соответствия сюжетного содержания возрасту, последовательности расположения игрового материала, его дозировки, а также учета особенностей проведения игр в смешанных по возрасту и полу игровых командах. Описываемые ниже сценарии прошли проверку на практике многих коллективов. Готовые сценарии облегчат организаторам соревнований использование в своей практике предлагаемого материала.

Естественно, возможны отступления от программы сценариев, дополнение их другими играми и конкурсами, наконец, составление совершенно новых программ, являющихся продуктом творчества коллективов школ и лагерей.

При изложении игрового материала номер каждой программы обозначается цифрой, а перед описанием сценария дается перечень игр (конкурсов) с их краткой характеристикой. Понятие «групповая игра» связывается с общим построением играющих обеих команд. Игроки, лучше выполняющие упражнения или меньше ошибающиеся, приносят в итоге успех своей команде. Понятие «командная игра» предусматривает соответствующее раздельное построение игроков и выполнение определенных функций командами.

Октябрята — веселые ребята (для учеников I—III классов)

Игровой комплекс «Октябрята — веселые ребята» состоит из 14 конкурсов, преследующих разные задачи. Применяются варианты широко известных игр-сюжетов «Карлики и великаны», «Волк во рву», «Перемена мест». Педагогическая направленность комплекса — дать «октябрятam — веселым ребятам» возможность продемонстрировать разнообразные качества, которыми они обладают. Некоторые игры-сюжеты имеют образовательное (познавательное) значение.

Перечень и направленность игрового материала в комплексе

- | | |
|---|--|
| 1. «Гулливвер и лилипуты» | Групповая игра с целью легкой разминки, проверки внимания |
| 2. «Не попадись часовому» | Командная игра с целью проверки навыка в прыжках |
| 3. «Поменяйся местами» | Командная игра, демонстрирующая умение быстро бегать |
| 4. «Конкурс футболистов» | Эстафеты для мальчиков и девочек, требующие умения подбивать, вести мяч ногами и руками |
| 5. Номер спортивной самодетельности | Пауза для отдыха |
| 6. «Красный, желтый, зеленый» | Групповая игра с целью проверки знания правил уличного движения, а также проверки внимания |
| 7. «Гонка мячей» | Командная игра, требующая умения быстро передавать мяч из рук в руки |
| 8. «Запомни позы» | Командная игра с целью проверки творческого воображения, наблюдательности и внимания |
| 9. «Тоннель» | Командная игра для мальчиков и девочек с целью проверки ловкости |
| 10. «Минное поле» | Командная игра для мальчиков, требующая умения бегать, прыгать на одной ноге |
| 11. «Конкурс болельщиков» | Пауза для отдыха, используемая для проверки сообразительности, умения рифмовать (групповое соревнование) |
| 12. Эстафета с использованием гимнастической скамейки | Командное соревнование для проверки ловкости и быстроты |

Зал школы украшен спортивными флагами, плакатами. На баскетбольном щите — флаг-эмблема с изображением 5 олимпийских колец, в каждом из которых забавная детская физиономия, а внизу подпись: «Пусть победят сильнейшие!» По школьному радиоузелу транслируются спортивные песни и марши. В зале — почетные гости: родители, шефы, а также ученики различных классов других школ.

О начале соревнований извещают звуки фанфар. Ведущий приветствует зрителей и знакомит их с программой соревнований. Зачитываются шуточные телеграммы от вымышленных лиц. Представляются члены жюри (судейская коллегия) и почетные гости.

По сигналу выходят представители команд. Они вручают председателю жюри красочно оформленные заявки на участие в соревнованиях и образцы эмблем команд

(в увеличенных размерах). Каждый докладывает о готовности своей команды к предстоящим поединкам. Снова звучат фанфары. Они возвещают о начале торжественного церемониала — парада участников.

Под звуки марша и аплодисменты болельщиков команды проходят по залу (противоходом) и выстраиваются полукругом перед судейским столиком. У каждой из них свои эмблемы и спортивная форма.

Председатель жюри говорит о значении соревнований, представляет команды, сообщает о спортивных достижениях школы и поздравляет участников состязаний с началом праздника, напоминает систему оценки конкурсов, призывает зрителей активно болеть за свои команды.

Ведущий предоставляет командам слово для приветствия (сначала одной, затем другой). Капитаны команд обмениваются памятными сувенирами (открытками, эмблемами, значками т. п.).

Ведущий. По традиции первый конкурс — испытание на внимание. Я знаю, что все вы внимательны, но сейчас мы узнаем, в какой команде игроки более внимательны. Итак, ребята, приготовьтесь к первому конкурсу.

Играющие обеих команд, взявшись за руки, образуют круг. Ведущий — вместе с ними.

1. *Ведущий.* Все вы, ребята, наверное, знаете книгу известного английского писателя-сатирика Джонатана Свифта «Путешествия Гулливера». В одной из ее частей автор рассказывает о путешествии Гулливера в страну лилипутов — маленьких человечков, где Гулливер чувствовал себя великаном. Сейчас я вам перескажу небольшой отрывок из этой книги, но с условием: когда я буду произносить слово «человечки» или «лилипуты», вы все изображайте лилипутов, то есть приседайте и вытягивайте руки перед собой, а когда скажу «Гулливер», становитесь на носки и поднимайте руки вверх. Я тоже вместе с вами буду делать такие движения, но, может быть не все они будут соответствовать условию нашей игры. Поэтому вы внимательно следите не за мной, а за моим рассказом. Помните, что если кто-нибудь из вас ошибется, его команда получит штрафное очко. Выигрывает команда, чьи игроки за время рассказа получают меньше штрафных очков. Итак, начинаю:

К вечеру вокруг Гулливера столпилось по крайней мере триста тысяч лилипутов — все городские жители и все крестьяне из соседних деревень.

Каждому хотелось посмотреть, что такое Куинбус Флестрин — Человек-Гора.

Гулливера охраняла стража, вооруженная копьями, луками и мечами. Страже было приказано никого не допускать к Гулливеру и смотреть за тем, чтобы он не сорвался с цепи и не убежал.

Две тысячи солдат выстроились перед замком, но все-таки кучка горожан прорвалась сквозь строй.

Одни осматривали каблуки Гулливера, другие швыряли в него камешки или целились из луков в его жилетные пуговицы.

Меткая стрела поцарапала Гулливеру шею, вторая стрела чуть не попала ему в левый глаз.

Начальник стражи приказал поймать озорников, связать их и выдать Куинбусу Флестрину.

Это было страшнее всякого другого наказания.

Солдаты связали шестерых лилипутов и, подталкивая тупыми концами пик, пригнали к ногам Гулливера.

Гулливер нагнулся, взял всех одной рукой и сунул в карман своего камзола.

Только одного человечка он оставил у себя в руке, осторожно взял двумя пальцами, и стал рассматривать.

Человечек ухватился за палец Гулливера обеими руками и пронзительно закричал.

Гулливеру стало жаль человечка. Он ласково улыбнулся ему и достал из жилетного кармана перочинный ножик, чтобы разрезать веревки, которыми были связаны руки и ноги лилипута.

Лилипут увидел блестящие зубы Гулливера, увидел огромный нож и закричал еще громче. Толпа внизу совсем притихла от ужаса.

А Гулливер только перерезал одну веревку, перерезал другую и поставил человечка на землю.

Потом он отпустил и тех лилипутов, которые метались у него в кармане.

Ведущий во время чтения отрывка часто выполняет обманные движения, а один из членов жюри вслух подсчитывает количество штрафных очков.

Жюри объявляет результаты конкурса.

2. На середину площадки ставят гимнастическую скамейку. По обеим сторонам скамейки параллельно ей, на расстоянии 7—8 м чертят линии. Одна из команд становится за линию (по жребию). Игрок противоположной команды — за скамейкой лицом к команде соперника.

Ведущий. Октябрята должны быть не только внимательными, но и ловкими, решительными. Чтобы убедиться в этом, предлагаю следующий конкурс. По моему сигналу играющие, которые стоят за линией, выбегают вперед и стараются перепрыгнуть через скамейку так, чтобы игрок-часовой, который двигается вдоль скамейки, не запятнал их. За каждого запятнанного игрока команда часового получает зачетное очко. После пяти перебе-

жек команды меняются ролями. Выигрывает команда, чей часовой наберет большее количество очков. Напоминаю правила игры: часовой не имеет права преследовать соперников, он их пятнает только в момент прыжка через скамейку; если игрок задерживается у скамейки, боясь быть осаленным, я считаю до трех, после чего он должен прыгнуть через скамейку, в противном случае он считается осаленным. После каждой перебежки часовой поворачивается лицом к игрокам команды соперников, предварительно переступив через скамейку.

Член жюри подсчитывает вслух количество запятнанных игроков. Ведущий дает задание подготовиться к следующему конкурсу.

3. Каждая команда выстраивается в шеренги на противоположных концах площадки за своей лицевой линией, соблюдая определенное расстояние между линиями старта (15—20 м) и между игроками в шеренгах (расстояние вытянутых рук).

Ведущий. Сейчас, ребята, вам предстоит показать свое мастерство в беге. Сначала будут соревноваться девочки обеих команд, затем — мальчики. По моему сигналу игроки обеих команд одновременно принимают старт и стараются быстрее поменяться местами. Команда, игроки которой раньше построятся за линией старта на противоположном конце площадки, получает выигрышное очко. Соревнование состоит из 7 забегов. Выигрывает команда, игроки которой в общей сложности (мальчики и девочки) наберут большее количество очков. Напоминаю, ребята, во время перебежек не толкайте друг друга, а обходите своего соперника справа. Итак, на старт... Внимание! Марш!

После каждого забега ведущий вслух объявляет счет.

4. *Ведущий.* В следующем конкурсе примут участие лучшие футболисты, по три от каждой команды. Первая пара соревнующихся покажет нам свою техническую подготовку. Выиграет тот футболист, который сумеет большее количество раз подбить мяч ногой в воздухе. Внимание, болельщики! Давайте все вместе будем считать вслух количество ударов.

Соревнующиеся в первой паре получают по футбольному мячу и начинают поединок. Следующая пара соревнуется в подбивании воздушного шара головой. Последняя пара участвует в конкурсе «Забей гол!»: ведущий прикрепляет футбольный мяч к середине небольшого

шнура. Один конец его привязывают к левой ноге одного мальчика, другой конец — к левой ноге его соперника. Их задача — по сигналу ведущего ударить правой ногой по мячу. Выигрывает тот, кто первым выполнит это упражнение трижды.

Ведущий. Наши мальчики показали высокий класс спортивного мастерства. Не сомневаюсь, что со временем из них выйдут настоящие футболисты. Но футбол — игра коллективная. Посмотрим, чья команда более дружная. Это определит очередная эстафета с обводкой булав, в которой участвуют все мальчики.

Команды выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой за общей линией старта. Против каждой колонны в 12—15 м стоят друг за другом 3 булавы с промежутком 4—5 м, а на стартовую линию перед каждой колонной кладут по футбольному мячу.

Ведущий. По моему сигналу направляющий игрок каждой команды ведет мяч по направлению к булавам. Первую булаву обводит справа, вторую — слева, третью — опять справа. Таким же образом он ведет мяч обратно и передает его следующему игроку, а сам становится в конец колонны. Тот, кто получает мяч, проделывает то же самое. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Если кто-нибудь собьет булаву, должен обязательно поставить ее на место.

Член жюри объявляет результаты эстафеты и предлагает участникам спортивной самодеятельности приготовиться к выступлению.

Ведущий приглашает к следующему конкурсу девочек. Они строятся в колонны так же, как и мальчики в предыдущем конкурсе. В 10 м от стартовой черты против каждой колонны ставят стойки. Направляющий каждой колонны находится за чертой с надувным шаром в руках. (Необходимо, чтобы шары были одинаковой величины и различного цвета.)

Ведущий. В этом конкурсе участвуют только девочки. Они продемонстрируют умение владеть мячом, используя надувной шар. По моему сигналу первые номера выбегают вперед, подбивая шары в воздухе, огибают стойку, возвращаются на место и передают шары очередным игрокам. Получив шары, они проделывают то же самое. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету. Если шар упадет на пол, его нужно поднять и с того же места продолжить бег.

5. После объявления результатов конкурса и общего счета очков ведущий приглашает выйти участников спортивной самодеятельности от каждой команды. Они выступают поочередно.

Члены жюри оценивают результаты выступлений.

6. *Ведущий.* А сейчас, друзья, объявляется конкурс на лучшего пешехода. Знать правила уличного движения должен каждый из нас. Итак, нам надо пешком добраться до стадиона: пересечь площадь, перейти улицу. Красный свет — остановиться и ждать, желтый — приготовиться, зеленый — можно идти! А теперь, команды, постройтесь полукругом. (Команды строятся.) В руках у меня «светофор» — два картонных кружочка. Первый кружок, как видите, с одной стороны зеленый, с другой — желтый, другой кружок с одной стороны красный, с другой — желтый. Следите, друзья, за «светофором». На зеленый свет вы, начиная с левой ноги, маршируете на месте и поете песню. На желтый свет перестаете маршировать и дружно хлопаете в ладоши, продолжая петь. На красный свет замолкаете и не двигаетесь. Если кто-нибудь нарушит тишину, перепутает сигналы, значит, он не знает правил уличного движения и получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой к концу нашей «прогулки» получают меньшее количество штрафных очков. Напоминаю, что мы трижды будем переходить перекрестки и каждый раз на зеленый свет будем менять песню. Первая песня — «По улице шагает веселое звено», вторая — «У дороги чибис», третья — «Пусть всегда будет солнце». А теперь в путь!

7. Для игры «Гонка мячей» команды выстраиваются в шеренги на расстоянии 4—5 м друг от друга. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу первый игрок передает мяч стоящему рядом, тот — следующему и так до конца шеренги. Последний игрок, получив мяч, касается им пола и передает в обратном направлении. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат передачу мяча с меньшим количеством штрафных очков.

Штрафное очко начисляется команде, передавшей мяч через одного. Игра повторяется трижды.

8. *Ведущий.* Следующий наш конкурс выявит, в какой команде ребята наиболее наблюдательны. Пусть каждая команда выделит по одному участнику из числа наиболее внимательных ребят.

Играющие одной команды садятся на гимнастические

скамейки, выделенный водящий другой команды становится спиной к играющим на расстоянии 5 м.

Ведущий. Я буду медленно считать до десяти. За это время каждый игрок, сидящий на скамейке, принимает какую-нибудь позу: один, например, кладет руки за спину, другой скрещивает руки (или ноги), третий одну руку кладет за голову, другую — на колени и т. д. На десятый счет водящий поворачивается лицом к игрокам соперника и старается запомнить их позы, затем поворачивается к ним спиной и медленно считает до пяти. За это время некоторые играющие меняют свои позы. Водящий снова поворачивается к ним лицом и старается определить, кто из играющих переменял позу. За каждую ошибку водящий получает штрафное очко. Потом команды меняются ролями. Выигрывает та из них, чей водящий получит меньше штрафных очков.

Подводя итоги конкурса, член жюри обязательно указывает на ошибки водящих.

9. *Ведущий.* Ребята, вы, наверное, знаете, как доставляют донесение в штаб во время военных действий. Сейчас мы посмотрим, какая команда сумеет быстрее доставить донесение, воспользовавшись тоннельным переходом.

Девочки каждой команды становятся в шеренги напротив друг друга на расстоянии 5—6 м. В руках у них гимнастические обручи, из которых они образуют «тоннель». Напротив каждого «тоннеля» за линией старта строятся мальчики в колонны по одному. Расстояние между линией старта и первым обручем 6 м. Финиш обозначают стойками, которые устанавливают за каждым «тоннелем» на расстоянии 3 м от последнего обруча. У направляющих в руках пакеты.

Ведущий. По моему сигналу мальчик с пакетом пролезает через «тоннель», бежит к стойке, огибает ее, возвращается назад к своей команде, уже минуя «тоннель». Он передает пакет следующему игроку своей команды, а сам становится в конец колонны. Очередной игрок проделывает то же самое. Замыкающий колонну, получив пакет, преодолевает «тоннель» и передает пакет председателю жюри. Выигрывает команда, игроки которой раньше выполняют задание (рис. 1).

Игра проводится в два тура. Сначала, как было описано, обручи держат девочки, а задание выполняют мальчики, затем они меняются ролями. Зачет раздельный.

Жюри объявляет итоги конкурса.

10. *Председатель жюри.* Сейчас нам надо доставить ответ на донесение. Капитаны команд, подойдите, пожалуйста, ко мне, возьмите пакеты с ответом и постарайтесь передать их как можно быстрее ведущему. Но для этого вам придется преодолеть «минное поле».

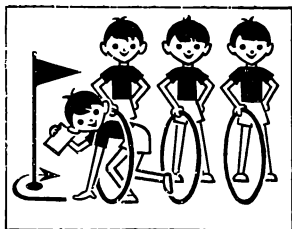


Рис. 1

В игре участвуют только мальчики. Игроки каждой команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. В 10 м от стартовой линии напротив каждой колонны чертят на одной линии 5 кружков диаметром 40 см («островки на минном поле»), расстояние между которыми 40 см.

Ведущий. По сигналу первые игроки с пакетами в руках бегут вперед, становятся в первый кружок одной ногой, другая согнута. Прыгая из одного кружка в другой, каждый старается не заступить ногой за его пределы; закончив прыжки, бежит за линию старта и передает пакет следующему игроку своей команды, а сам становится замыкающим. Очередной участник проделявает то же самое. Последний игрок колонны, получив пакет, преодолевает «минное поле» и вручает пакет мне. Выигрывает команда, игроки которой раньше доставят пакет.

Получив пакет, ведущий раскрывает его и сообщает присутствующим, что он получил распоряжение провести конкурс среди болельщиков.

11. *Ведущий.* Сейчас конкурс для вас, дорогие друзья-болельщики. Мы уточним, умеете ли вы сочинять стихи. Болельщики, которые лучше справятся с этой задачей, получают два очка для своей команды.

Ведущий читает какие-нибудь стихи, не заканчивая рифмованные строки, предлагая закончить их самим ребятам...

Похвалив участников конкурса болельщиков, ведущий объявляет его результаты.

Ведущий. Вот соревнования уже подходят к концу. Сейчас будет проведена наша традиционная комбинированная эстафета. Прошу команды занять свои места. Мои помощники, подготовьте, пожалуйста, инвентарь. Капитаны команд, доложите о готовности команд.

12. Вдоль площадки на расстоянии 10 м от стартовой линии перед каждой командой ставят гимнастическую скамейку и в 5 м от нее — стойку.

Исходное положение команд перед началом эстафеты обычное, только игроки стоят попарно (мальчик — девочка). В тех случаях, когда задание индивидуальное, сначала упражнение выполняет девочка, затем мальчик. Каждый участник эстафеты должен добежать до стойки, вернуться к своей команде, дотронуться рукой до очередного игрока и стать в конец колонны.

Эстафета состоит из следующих этапов:

1-й этап. Пробежать по гимнастической скамейке.

2-й этап. Преодолеть скамейку, передвигаясь по ней вперед прыжками на двух ногах.

3-й этап. То же самое, но выполняя прыжки ноги врозь (скамейка между ног).

4-й этап. Проползти по скамейке на четвереньках.

5-й этап. Прокатить по скамейке набивной мяч.

6-й этап. Преодолеть скамейку, продвигаясь вперед в положении сидя верхом на скамейке, без помощи рук.

7-й этап. Пробежать всю дистанцию (в том числе и по скамейке) вдвоем, держась под руки.

8-й этап. Всем игрокам команды, выбежав вперед, взять скамейку, перенести ее за линию старта и сесть на скамейку верхом лицом к линии старта.

Ведущий. Прошу всех встать. Сейчас будут объявлены окончательные результаты соревнований. Слово председателю жюри.

Председатель жюри сообщает результаты и подводит итоги.

Почетный гость вручает памятные подарки и грамоты. Команда-победительница выполняет традиционный круг почета. Игроки обеих команд, взявшись за руки, под марш и аплодисменты болельщиков выходят из зала.

Ведущий прощается с болельщиками.

У нас в гостях «Нептун» (для школьников различного возраста)

Это — примерный сценарий для проведения соревнований между командами пионерских лагерей в условиях водоема или плавательного бассейна. Для соревнований выбирают место на реке, где слабое течение воды, ровное дно, глубина не более 1 м. Ограждают его веревкой на поплавках, прикрепленной к плавающим маякам (ярко

окрашенный плавающий предмет с привязанным грузом — камнем, кирпичом и т. д.) или вехам (шест, на верхнем конце которого прикреплен хорошо различимый предмет — флажок, цветной надувной мяч). Заранее готовят необходимый инвентарь, а также спасательные средства. Подготавливают места для болельщиков, чтобы они могли хорошо видеть соревнования. Назначают дежурных пловцов на берегу и гребцов на лодке. Их обеспечивают необходимыми спасательными средствами. Место соревнований радиофицируется. Можно использовать мегафоны, рупоры.

Программу состязаний на воде составляют так, чтобы охватить как можно больше участников. Для тех, кто не умеет плавать или плохо плавает, подготовка к соревнованиям и участие в них способствуют быстрейшему овладению навыками плавания, а для тех, кто хорошо плавает, являются средством совершенствования техники плавания и ныряния, умения ориентироваться в воде.

Не обязательно все конкурсы проводить на воде. В зависимости от условий можно несколько игр провести непосредственно возле водоема.

Лучше планировать соревнования на вторую половину дня, когда воздух и вода достаточно прогрелись. Чем ниже температура воды, тем короче и интенсивнее должна быть игра. Моменты, когда соревнующиеся находятся в воде без движений, должны быть сведены к минимуму.

Содержание и условия игры участники должны знать заранее, их напоминают, когда команды находятся на суше. Каждая команда, как правило, имеет шапочки разного цвета.

Так называемые домашние задания могут быть такими же, как при проведении соревнований на площадке. Они включают спортивные номера, а также задания по морскому моделированию. Каждая команда готовит свою модель, которая подвергается двум испытаниям: на качество постройки и устойчивость на курсе. Может быть и третье испытание — на дальность.

Хорошо включить в программу соревнований показательные выступления по прыжкам в воду, показательные заплывы, встречу по водному поло и катание на водных лыжах, приемы спасания утопающих.

Если есть возможность, в жюри приглашают бывалого моряка, известного спортсмена-пловца.

Перечень и направленность игрового материала в комплексе

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. «С берега на берег» | Командное соревнование с продвижением в воде на скорость |
| 2. «Наступление» | Командная игра «Салки в воде» |
| 3. «Гонка катеров» | Встречная эстафета с продвижением в воде с плавательной доской |
| 4. «Кавалерийский бой» | Борьба мальчиков в воде на силу и ловкость |
| 5. «Охотники и утки» | Командная игра с метанием мяча и нырянием |
| 6. «Фехтовальщики на воде» | Конкурс ловких |
| 7. «Ловкие водоносы» | Эстафетная игра с бегом и погружением в воду |
| 8. «Гонка мячей в воде» | Командное соревнование с передачей мяча и нырянием |
| 9. «Царство «Нептуна» | Конкурс игроков и болельщиков «Знаешь ли ты моря мира?» |
| 10. «Перетягивание каната» | Показательный номер |
| 11. «Баскетбол в воде» | Командная игра для мальчиков с забрасыванием мяча в спасательный круг |
| 12. «Пушбол» | Командная игра для девочек с забрасыванием надувной камеры за черту |

Чтец:

Жил царь морской на дне морском,
Без дела не скучал:
Корону чистил он песком,
Да корабли качал.
Во всех морях наперечет.
Знал тысячи дорог,
Какой корабль куда плывет,
Какая речка где течет,
Какая рыба где живет.

Горнисты подают сигнал «Слушайте все!» К зрителям подплывают две соединенные друг с другом лодки с настилом, на котором восседает «Нептун» со своей свитой. 33 «богатыря» (наряженные старшие ребята, с деревянными пиками и фанерными щитами) встречают «Нептуна» и сопровождают его к «трону» (специально подготовленное рядом с членами жюри возвышение). Председатель жюри (главный судья соревнований или ведущий) подает команду «Смирно!» и докладывает «Нептуну» о том, что ребята — представители двух лагерей собрались на берегу «озера», чтобы провести соревнования на приз его величества владыки морей и океанов. «Нептун» поздравляет ребят с чудесным праздником и разрешает начать соревнования.

Звучит марш. Команды проходят строем и выстраиваются для приветствия. После приветствия ведущий представляет зрителям членов жюри и почетных гостей. Начинаются соревнования.

1. *Ведущий*. Первая игра — разминка для всех участников. Командам подготовиться к игре «С берега на берег».

Вехами или веревками с поплавками отмечают две линии на расстоянии 20—23 м друг от друга. Команды располагаются за линиями шеренгами. Старшие становятся дальше от берега, а младшие — ближе к нему. Если игра проводится в бассейне, то команды располагаются на противоположных его бортиках.

Ведущий. По сигналу каждый участник соревнований должен поднырнуть под веревку, нырнув с бортика, и как можно быстрее добраться до веревки соперника и тоже поднырнуть под нее и взобраться на противоположный борт. Команда, которой удастся сделать это раньше, получит выигрышное очко. Игра повторяется 3 раза. При встрече с соперником нельзя его задерживать.

За нарушение правил команды наказываются штрафными очками. Зачетное очко присуждается команде по результатам выполнения задания последним игроком.

2. *Ведущий*. Продолжаем разминку. Теперь задание на внимание — игра «Наступление».

Исходное положение играющих такое же, как и в предыдущей игре. У ведущего в каждой руке — флажок (один синий, другой красный).

Ведущий. Теперь надо быть не только быстрым, но и внимательным. Вы видите у меня в руках флажки. По свистку команды, поднырнув под свои веревки, двигаются навстречу друг другу, держа равнение. Когда я подниму один флажок, игроки, находящиеся со стороны поднятого флажка, быстро поворачиваются кругом и стараются уйти от преследования игроков другой команды, которые стремятся осалить их. Салить можно лишь в пределах места, ограниченного веревкой. Последовательность сигналов, подаваемых мной, заранее не известна, и надо быть внимательным. Побеждает команда, игроки которой осалят больше соперников за равное число попыток.

После каждой попытки подсчитывается количество осаленных и игроки становятся в исходное положение.

Ведущий поднимает флажок, когда шеренги приближаются друг к другу на расстояние 2—3 м.

3. *Ведущий*. Следующая командная игра — «Гонка катеров». От движений ног зависит успех в любом виде плавания. Вот мы и посмотрим, на что способны наши юные пловцы. Каждая из двух команд делится пополам.

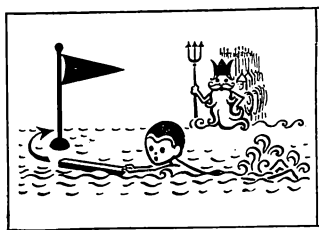


Рис. 2

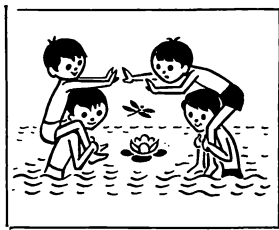


Рис. 3

Пятерки выстраиваются на противоположных сторонах водоема — мальчики с одной стороны, девочки — с другой. У первых номеров в руках плавательные доски (рис. 2). «Гонка катеров» проводится в виде встречной эстафеты. После сигнала «К началу игры!» по одному представителю от каждой пятерки плывут с доской вперед. Они выполняют движения одними ногами, оставляя за собой, словно катера, пенный след. Задача игроков каждой команды, встретившись где-то на полпути, обменяться досками и продолжать движение вперед. На противоположной стороне игроки передают доски вторым номерам, а сами быстро выходят из воды. «Гонка катеров» продолжается. При этом каждый раз при встрече происходит обмен досками. Завершают эстафету последние номера в пятерках. Выигрывает команда, в которой мальчики и девочки первыми закончат «гонку катеров», поменявшись между собой местами. Итак, начали!

После окончания заплывов жюри объявляет команду-победительницу.

4. *Ведущий.* А сейчас на поле «боя» вызываются мальчики. Они продемонстрируют нам «кавалерийский бой» в воде (рис. 3).

Мальчики в командах делятся на пары. Один в паре — «конь», другой — «всадник». «Всадники» садятся на «коней».

Ведущий. Как только будет подан сигнал, пары сближаются. Каждый «всадник» должен постараться сбросить соперника с «коня». Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание. Напоминаю, что выступающие в роли «коней» не принимают участия в борьбе. Сброшенный не имеет права садиться на «коня» или продолжать борьбу, стоя на дне. Он должен вместе со своим «конем» выйти на берег.

Ребята предупреждают, что, если будет допущена грубость во время игры, жюри начислит штрафное очко или засчитает поражение.

5. *Ведущий.* Все вы знаете игру «Охотники и утки». Обычно в нее играют на площадке, но сегодня мы проведем ее в воде. Одна команда образует круг — это «охотники». Другая команда — «утки» — становится в круг. «Охотники», передавая друг другу футбольную камеру, будут «подстреливать» ею «уток». «Утки» же, увертываясь от удара, могут нырять. Каждая подбитая «утка» выбывает из игры. Через 3 минуты мы подсчитаем количество уцелевших «уток» и игроки поменяются ролями. Выигрывает команда, у которой останется больше «уток». Напоминаю, что «охотники» не имеют права выходить вперед и преднамеренно уменьшать круг, а «уткам» нельзя перехватывать мяч, так как любое прикосновение игрока к камере приравнивается к попаданию в этого игрока.

6. Участники готовятся к конкурсу «Фехтовальщики на воде».

В концы двух наглухо закрытых бочек или коротких толстых бревен вбивают по штырю. Играющие, опустив бочки на воду, садятся на них верхом, держа в руках по палке с петлей на конце. Ее длина 1,5—2 м.

Ведущий. Сейчас наши ребята покажут свое искусство в фехтовании. Итак, соревнуется первая пара девочек. Займите свои места. По моему сигналу каждая из вас должна попытаться набросить петлю на штырь бочки соперника и перевернуть ее. При этом нельзя забывать о защите. Это ведь фехтование! Итак, мушкетеры, в бой!

После девочек в игру включаются мальчики.

Когда они закончат соревнования, объявляются результаты конкурса.

7. В следующем конкурсе все игроки выстраиваются на берегу в колонну по одному лицом к воде. Около каждого направляющего, который находится от воды на расстоянии 20 м, ставят по одному пустому ведру и дают ему кружку. В воде на уровне груди втыкают в дно шесты (ориентиры) для каждой команды.

Ведущий. А сейчас проведем конкурс «Ловкие водноносы». В этой игре ни излишняя горячность, ни чрезмерная осторожность не помогут одержать победу. Послушайте условия. У направляющего в каждой колонне в руке кружка. По моему сигналу они бегут в воду и, достигнув своего ориентира (для младших ребят — ближний

ориентир, а для остальных — дальний), оббегают его. Затем игрок погружается с головой в воду, черпает полную кружку воды и возвращается к своей колонне. Вылив воду в пустое ведро, он передает кружку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец колонны. Тот, кто получает кружку, выполняет то же упражнение. Носят воду до тех пор, пока не наполнится ведро и вода не польется через край. Выигрывает команда, чьи игроки раньше выполнят задание. Как видите, здесь надо спешить, но с толком.

Желательно использовать полихлорвиниловые ведра и ставить их на возвышение, чтобы зрителям был виден ход борьбы.

Возможен и такой вариант игры, когда задание выполняют в паре, держась за руки. В этом случае играющие строятся в колонну по два и каждой команде дается по две кружки.

Кружки и ведра у обеих команд должны быть одинаковой емкости.

8. Очередная игра «Гонка мячей в воде» проводится сначала для девочек, затем для мальчиков. Играющие выстраиваются в воде в колонны по одному на расстоянии 3—4 м одна от другой лицом к берегу. Игроки становятся на расстоянии вытянутых рук, расставив ноги на ширину плеч. В руках у головных игроков резиновый мяч.

Ведущий. По моему сигналу каждый направляющий передает мяч назад между ног. Следующий игрок передает его таким же образом дальше. Когда мяч дойдет до предпоследнего, он передает его назад над головой. Замыкающий в колонне игрок, получив мяч, ныряет с ним вперед, проплывая между ногами своих товарищей, и становится впереди колонны. Игрок, раньше выполнивший задание, приносит своей команде зачетное очко. Игру повторим три раза. Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков. Приготовились, начали!

По окончании каждой попытки делают небольшой перерыв.

После объявления результатов конкурса выступают участники спортивной самодеятельности.

Ведущий (обращаясь к «Нептуну»). Дорогой наш гость! Оцени старания ребят. Это они для тебя подготовили такой подарок.

9. *«Нептун»*. Я вижу, что вы здесь зря время не тратите. Хорошо отдыхаете, занимаетесь спортом, интересуетесь моими владениями. Хочу проверить, знаете ли вы, какое богатое мое царство-государство, сколько в нем владений. Мой постоянный спутник — русалка будет показывать вам буквы алфавита, с которой начинается название морей. За каждый правильный ответ русалка вручит «жемчужину» (ракушку). Команда, игроки которой наберут больше таких сувениров, получит три выигрышных очка. Болельщики могут помогать своим командам. Итак, русалочка, покажи первую букву.

«Русалка» достает картонку с буквой «А» и громко произносит букву. Все присутствующие называют моря, океаны, и «русалка» за каждый правильный ответ вручает им «жемчужину». Если ребята затрудняются с ответом, «Нептун» подсказывает им. Дальше «русалка» показывает другие буквы.

«Нептун». Я вижу, что вы хорошо изучили мои владения и дружите с географией. За это я вас отблагодарю — мои русалки покажут вам свое искусство.

Звучит музыка (вальс). «Русалки» входят в воду и исполняют танец. Как только заканчивается танец, из-за поворота реки появляется «шхуна» с пиратским флагом. «Пираты» подплывают к берегу с песней «А нам все равно...» и начинают плясать.

«Нептун». Кто вы такие и кто вам разрешил нарушать законы моего владения?

«Главный пират». Мы вольные люди моря и никаких законов не признаем. Никого не боимся. («Пираты» продолжают свою песню и пляску.)

«Нептун». Нет, кончилось время разбоя в моих владениях. А ну, богатыри, покажите этим разбойникам, на что вы способны, померяйтесь с ними силушкой!

10. Ассистенты выносят большой канат, и начинается конкурс по перетягиванию каната между «богатырями» и «пиратами». Конкурс из трех попыток выигрывают «богатыри».

«Главный пират». О, владыка морей и океанов! Мы отныне признаем твою силу и готовы подчиняться всем законам твоего царства (он срывает пиратский флаг и становится на колени).

«Нептун». Отныне вы вольные граждане моего владения, но для начала окуните их, богатыри, чтобы они смыли свой позор...

«Богатыри» хватают «пиратов» и бросают их в воду.

11. *Ведущий.* Дорогой наш гость Нептун! Разреши продолжить соревнование. Следующий конкурс — для тех, кто любит баскетбол. Правда, здесь нет баскетбольной площадки, но ребята — народ находчивый. Я вижу, что капитаны уже готовятся к игре «Баскетбол в воде».

За линией натянутых веревок с поплавками (как в игре «С берега на берег») плавают спасательные круги (по три с каждой стороны). Чтобы они не уплывали, к ним привязывают веревки с камнями. Команды становятся у своих линий в шеренги.

Ведущий. У нас готова баскетбольная площадка, и команды мальчиков уже на старте. Их задача, ребята, быстрее овладеть брошенным на воду ватерпольным мячом и, перебрасывая его друг другу, постараться забросить в один из кругов соперника. За каждый заброшенный мяч команда получает очко. Выигрывает команда, игроки которой в течение 5 минут наберут большее количество очков. Напоминаю, что, так же как и в баскетболе, можно перехватывать мяч, выбивать его из рук, задерживать соперника, преграждая ему путь. Нельзя выбегать на берег, задерживать игрока руками, применять грубые приемы. За каждое нарушение команде назначается штрафной бросок, который выполняется с расстояния 3 метров от линии.

К следующей игре готовятся девочки. Они располагаются так же, как в предыдущей игре.

12. *Ведущий.* Наши соревнования подходят к концу. Сейчас свое мастерство покажут девочки в игре «Пушбол». Правила игры такие же, как в предыдущей игре, но в соревновании используется легкий надувной мяч. Задача играющих — любым способом перебросить его за линию соперника. Продолжительность игры 3 минуты. Выигрывает команда, игроки которой за это время сумеют большее количество раз забросить мяч за линию.

Ведущий бросает мяч. После окончания игры объявляют ее результаты, и председатель жюри подводит итоги встречи. «Нептун» награждает команды «морским пирогом».

Нептун:

Я мудрый бог. Мне очень много лет.
Окончен праздник, не грустите люди.
Как тень сменяет яркий свет,

Так праздник переходит в будни.
Счастливого пути, большой дороги!
Всех в жизни ждут нелегкие дела,
До новых, скорых встреч, прощайте други!
Эй свита! Отплывать пора!

Звучит ария варяжского гостя из оперы «Князь Игорь». «Нептун» со своей свитой садится в лодки и отплывает.

Арена — ледяной стадион (для школьников различного возраста)

Это — примерный сценарий для проведения соревнований между командами домоуправлений (или ЖЭКов) в условиях катка.

Программа составляется с таким расчетом, чтобы в соревнованиях участвовали как младшие, так и старшие школьники, девочки и мальчики, те, кто хорошо катается на коньках, и те, кто еще не совсем овладел этим искусством.

Игры (конкурсы) должны различаться по интенсивности, количеству повторений, продолжительности. Наиболее благоприятная погода для проведения таких соревнований — мороз до 10° без ветра. Необходимо, чтобы дети активно участвовали в играх, не простаивали долго на морозе.

В программу спортивно-художественной самостоятельности желательно включить танцы на льду, показательное выступление юных фигуристов.

В качестве домашнего задания может быть подготовка инсценировки интермедии, небольшой сценки (на коньках), в которых ребята в масках и карнавальных костюмах исполняют различные шуточные номера. Можно использовать для этого басни или сочинить сказки, специальные сюжетные сценки, например «Мишка и книжка»: один из конькобежцев изображает фигуриста-неумейку (неуклюжий медвежонок то падает, то едет на коньках, нелепо размахивая руками. Заметив на стуле книжку «Юный фигурист» — увеличенный макет, — садится на стул и читает ее. Перелистав всю, встает и начинает кататься, и все лучше и лучше).

Одежда участников должна быть теплой и вместе с тем удобной, не сковывающей движений. Удобнее всего куртка, надетая поверх теплого свитера, спортивные

брюки, легкая шерстяная шапочка, закрывающая уши, рукавицы, шерстяные носки. Каждая команда должна иметь свою форму.

У ведущего в руках мегафон, пластмассовый свисток.

При подготовке к соревнованиям необходимо подумать об убранстве катка. Оно должно быть оригинальным, красочным, создающим праздничное настроение. Снег — прекрасный декоративный материал, из которого можно вылепить всевозможные сказочные фигуры. Необычный сказочный вид могут придать катку изображения птиц (например, альбатросов, павлинов), подвешенные на канатах или тросах; сделанные из льда и снега эскимосские юрты, крепости вокруг катка. Если подвесить на столбы старые волейбольные сетки и облить их водой из брандспойта, получатся оригинальные ледяные кружева, прозрачные, переливающиеся всеми цветами радуги.

Следует позаботиться о радиофикации катка, заготовить хорошие грамзаписи. Не надо забывать и о болельщиках (не только расчистить удобное для них место, но и организовать продажу чая и пирожков).

Перечень и направленность игрового материала в комплексе

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. «Конкурс фигуристов» | Скольжение в различных исходных положениях |
| 2. Эстафета с вызовом пар | Бег на коньках парами, не расцепляя рук |
| 3. «С санками на коньках» | Эстафета с транспортировкой игрока с помощью санок |
| 4. «В обруче парами» | Парная эстафета с бегом на коньках, надев обруч |
| 5. «Поезда» | Эстафета с групповым бегом и скольжением на коньках |
| 6. «Хоккеисты» | Эстафета с ведением шайбы |
| 7. «Снайперы» | Командное соревнование с метанием шайбы в цель |
| 8. «Вперед-назад» | Парная эстафета на коньках с продвижением спиной и лицом вперед |
| 9. «Защита городков» | Командная игра мальчиков с пасовой шайбы и поражением цели |
| 10. Эстафета с булавой и обручем | Соревнование в беге на коньках с выполнением задания |
| 11. «Соревнование наездников» | Эстафета с продвижением верхом на палке |
| 12. «Вертуны» на коньках» | Командное соревнование с транспортировкой напарника с помощью веревки |

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 13. «Тяни канат» | Командное соревнование с бегом и перетягиванием каната на льду |
| 14. «Парашиютисты» и «пограничники» | Игра на коньках с ловлей «противника» обручем |
| 15. «Лыжники» на коньках» | Продвижение на коньках и транспортировка партнера с помощью лыжных палок |
| 16. Эстафета с прыжками | Командное соревнование на коньках с перепрыгиванием через палку |

На катке звучит музыка, команды готовятся к соревнованиям. Дети катаются на санках с ледяных горок, ухаствуют в различных аттракционах.

В назначенное время звучат фанфары и на лед под музыку выезжают команды.

Ведущий. Внимание! Внимание! Говорит и показывает микрорайон «Зеленый луг». Сейчас на нашем невысокогорном катке состоится встреча команд двух домоуправлений (или ЖЭКов). Слева от меня команда «Метеор», справа — команда «Снежинка». Эти команды уже встречались. Тогда успех сопутствовал команде «Метеор». Не будем предугадывать сегодняшних событий. Начинаем соревнования, которые и определяют победителей.

Команды обмениваются приветствиями и памятными выпелами. Ведущий представляет членов жюри.

1. *Ведущий.* Первое задание — так называемая обязательная школа. Сначала продемонстрирует свое мастерство команда «Метеор», затем — команда «Снежинка». Задание содержит выполнение нескольких фигур. Упражнения оцениваются пятью баллами открытым судейством:

1) ласточка (для девочек). Пробежав на коньках 5 м, принять положение ласточки (свободную ногу вытянуть назад-вверх, руки развести в стороны);

2) пистолет (для мальчиков). Пробежав на коньках 5 м, принять положение «пистолет» (присесть на одной ноге, другую вытянуть вперед, руки вперед);

3) спиной вперед по кругу (для всех). Разбежавшись на коньках, повернуться на 180° и ехать спиной вперед.

2. *Ведущий.* Первое испытание прошло успешно. Оно подтвердило, что в командах подобрались достойные соперники. Приступаем ко второму конкурсу — эстафете с вызовом пар.

Играющие каждой команды выстраиваются параллельно одна другой в колонну по два человека (мальчик — девочка). Перед колоннами проводят стартовую линию,

а в 2 м от нее — линию финиша. В 20 м от линии финиша ставят стойки.

Ведущий. У соревнующихся пар каждой команды свой стартовый номер. Услышав его, пары, держась за руки, выбегают вперед, огибают стойки и возвращаются обратно. Та пара, которая раньше пересечет линию финиша, принесет своей команде очко. Номера я вызываю в произвольном порядке, и надо быть внимательными, чтобы быстро взять старт. Выигрывает команда, которая раньше наберет 5 очков.

Жюри объявляет итоги конкурса. Играющие готовятся к эстафете с санками.

3. Две команды девочек строятся за линией старта в колонну по одному параллельно одна другой на расстоянии 6—7 м. Впереди — младшие ребята, сзади — старшие. Напротив девочек в 30 м за линией так же выстраиваются мальчики. У каждого направляющего в команде мальчиков — санки.

Ведущий. По сигналу мальчик с санками подбегает на коньках к колонне девочек. Стоящая в колонне первой садится на санки, и мальчик везет ее на свою сторону. За линией они становятся в конец колонны, предварительно оставив санки очередному мальчику, стоящему впереди. Он выполняет то же самое. Выигрывает команда, мальчики которой быстрее перевезут в свою колонну всех девочек.

4. Участники строятся встречными колоннами, как в предыдущей игре. Вместо санок у направляющих мальчиков гимнастические обручи (желательно иметь металлические обручи).

Ведущий. Задача играющих такая же, как и в предыдущей игре, только вместо санок используем гимнастические обручи. Мальчик с обручем подбегает к направляющей в колонне девочек, и они надевают на себя обруч. Затем бегут на коньках к колонне мальчиков. Передают обруч очередному мальчику в колонне и становятся в конец ее. Бежать вдвоем в обруче нелегко, поскольку при прохождении дистанции необходимо скользить синхронно и в одном темпе. Посмотрим, чья команда окажется более ловкой.

5. Играющие готовятся к игре «Поезда». Игру проводят отдельно для мальчиков и для девочек.

Участники строятся в колонну по одному параллельно одна другой за линией старта. Замыкающими в колон-

нах являются самые сильные и умелые конькобежцы. Расстояние между колоннами 8—10 м. В 10 м от линии старта ставят поворотные стойки.

Ведущий. А сейчас, ребята, проведем игру «Поезда». Эта игра, возможно, знакома вам по урокам физической культуры в школе. Но там она проводилась в зале. Сейчас играть будет несколько сложнее, поскольку дистанцию будем проходить на коньках. По моему сигналу направляющий в каждой колонне бежит до поворотной стойки, возвращается назад к своей колонне и обегает ее. Перед стартовой линией к нему присоединяется, положив ему руки на пояс, очередной игрок, и теперь они вместе двигаются к поворотной стойке и обратно. Но обратите внимание, скользит только первый, а второй подталкивает его. Когда оба игрока вернутся назад и объедут свою команду, к ним присоединяется третий и т. д.

Игроки, возвратившиеся за стартовую линию, не имеют права отталкиваться ногами. Они только скользят, а толкает их очередной присоединившийся к ним игрок. При движении игроки («вагоны поезда») не должны расцепляться. Внимание! Марш!

6. В очередной эстафете участвуют мальчики. Они выстраиваются за общей линией старта в колонну по одному. Против каждой колонны с интервалом 3—4 м ставят 10 флажков на подставках. У направляющего в колонне — клюшка и шайба.

Ведущий. Я знаю, что все вы любите хоккей. Это интересная, мужественная игра. В ней надо многое уметь, и, пожалуй, одно из главных условий успеха — искусство ведения шайбы.

Мы с вами не раз видели, как наши ведущие мастера, овладев шайбой на своей половине поля, искусно обводят несколько игроков и забивают желанный гол. Сейчас мы предоставим возможность нашим ребятам-хоккеистам продемонстрировать свое мастерство. По моему сигналу направляющие начинают гнать шайбу между флажками, при этом нельзя пропускать флажок или сбивать его. Если флажок будет сбит, его надо поставить на место. Назад игрок возвращается таким же способом и за линией старта передает клюшку и шайбу очередному игроку. Победит команда, которая раньше выполнит задание. Приготовились! Марш!

После проведенной эстафеты ведущий предлагает девочкам принять участие в такой же эстафете, только вмес-

то шайбы им дается пластмассовая булава, прикрепленная к круглой деревянной подставке. Во время гонки булава должна находиться только в вертикальном положении. Если она упадет, надо поднять ее и продолжать состязание.

7. После проведенной эстафеты ассистенты готовят инвентарь к следующей игре. Хоккейные ворота превращают в мишень: закрывают лицевую сторону ворот доской с круглыми прорезями внизу. Центральная прорезь имеет диаметр 40 см, крайние по углам — по 30 см.

Ведущий. Сейчас наши спортсмены покажут, как они владеют важнейшим приемом — прицельным броском по воротам. Каждый участник с отметки 10 м будет выполнять бросок в ворота с таким расчетом, чтобы шайба проскочила в одну из прорезей-мишеней. За попадание в центральную мишень игрок получает очко, за попадание в крайнюю — 2 очка. Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков. Да, я забыл сказать, что в этой игре участвуют только мальчики. Итак, вначале выполняет броски согласно жеребьевке команда «Метеор».

После бросков, выполненных командой «Метеор», ведущий сообщает количество попаданий и очков. Затем приступает к броскам команда «Снежинка».

8. В последующей игре участники строятся перед линией старта парами лицом друг к другу (мальчик и девочка) и упираются друг другу в плечи. Напротив каждой колонны на расстоянии 30 м ставят поворотные стойки.

Ведущий. По сигналу первые пары в командах начинают продвижение вперед, при этом один из игроков скользит спиной вперед. Достигнув поворотной стойки, игроки в паре меняются местами и скользят обратно. Очередная пара стартует тогда, когда предыдущая пересечет линию старта — финиша.

9. Перед игрой «Защита городков» на льду чертят два круга (один внутри другого) диаметром соответственно 2 и 5 м. Во внутренний круг ставят на равном расстоянии 8 городков. В большом круге располагаются (между линиями) 4 игрока одной команды. Они защищают городки. По внешнему кругу становятся 6 игроков другой команды — нападающие. У всех игроков — клюшки (рис. 4).

Ведущий. Как вы уже догадались, одна команда будет защищаться, а другая атаковать. Такие ситуации,

когда на поле 6 атакующих, а защитников лишь 4, в хоккее бывают довольно часто. Посмотрим, как атакующие используют свое численное преимущество. Будьте все внимательны. Одновременно с сигналом я вбрасываю шайбу. Игроки нападающей команды разыгрывают ее за кругом и, уловив момент, бросают во внутренний круг с таким расчетом, чтобы сбить городок. Защитники, естественно, будут препятствовать этому. Они имеют право останавливать шайбу клюшкой и ногой. За каждый сбитый городок команде нападающих начисляется выигрышное очко. Если городок случайно свалит свой защитник, то этот городок считается сбитым. По истечении трех минут команды меняются ролями. В общем итоге выигрывает команда, которая наберет большее количество очков. Внимание! (Вбрасывание.)



Рис. 4

10. Для следующей игры команды (смешанные по составу) строятся за линией старта в колонны по одному параллельно одна другой. Напротив каждой из них на расстоянии 30 м кладут гимнастический обруч. У направляющих в руках булавы.

Ведущий. По сигналу направляющий каждой колонны подбегает к обручу, ставит в него булаву и, взяв обруч, передает (за линией старта) его очередному игроку, а сам становится в конец колонны. Игрок, получивший обруч, спешит к булаве и, положив его на место, уносит булаву с собой. Выигрывает команда, игроки которой раньше выполняют задание. Ребята, напоминаю: если булава упадет, ее необходимо поставить на место. Обруч нельзя бросать, а следует осторожно класть, чтобы не упала булава. Итак, начали.

Необходимо напомнить ребятам о своевременном торможении возле расставленных на льду предметов, чтобы не сбивать с места обруч и булаву.

11. Для следующей игры команды мальчиков строятся за стартовой линией в колонну по одному параллельно одна другой на расстоянии 6 м. Напротив каждой колонны в 10 м от стартовой линии ставят 8 гимнастических булав через каждые 3 м. У направляющего колонны — метла с палкой («конь») длиной 1,7—1,8 м.

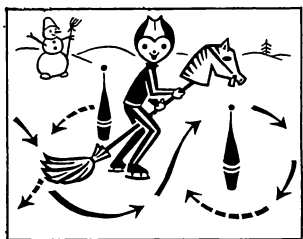


Рис. 5

Ведущий. Сейчас проведем соревнования «наездников». Направляющий каждой команды получил «коня». По сигналу «наездник», сидя на своем «коне» верхом, направляется к булавам и объезжает их (рис. 5). Затем возвращается назад и передает «коня» очередному игроку своей команды. Само собой разумеется, если кто-ли-

бо собьет булаву, он должен обязательно поставить ее на место и только после этого продолжить движение. Внимание, «наездники», марш!

12. В следующей игре соревнующиеся распределяются по парам с таким расчетом, чтобы один игрок в ней был старшеклассник, а другой — ученик младшего класса. Одновременно соревнуются две пары (по одной паре от каждой команды). Каждый игрок в паре опоясывает себя концом веревки. Один из них становится за линию старта, другой — за противоположную линию (на расстоянии 8—10 м от нее) так, чтобы веревка была натянута. Таким образом, обе пары находятся на одинаковом расстоянии друг от друга.

Ведущий. По сигналу старшеклассник в паре начинает вращаться на месте, наматывая веревку на себя (только старшие ребята имеют право наматывать на себя веревку) и стараясь как можно быстрее приблизить к себе своего напарника, который стоит на коньках без движения. Кто раньше это сделает, тот получает для своей команды выигрышное очко. Задание считается выполненным, когда младший напарник пересечет линию старта. Итак, стартует первая пара.

13. В центре ледяной площадки кладут канат. С обеих сторон от него на расстоянии 3 м отмечают линии. Соревнующиеся команды располагаются шеренгами друг против друга на одинаковом расстоянии от каната. Старшие становятся в середине.

Ведущий. По сигналу игроки каждой команды бегут к канату, хватают его и тянут в свою сторону. Выигрывает команда, игроки которой перетянут своих соперников за трехметровую отметку (находящуюся в 3 метрах от средней линии). Но окончательная победа в этом поединке определится по трем попыткам. Команда,

отпустившая канат, снимается с соревнования, ей засчитывается поражение. Внимание! (Свисток.)

Может быть и сокращенный вариант этой игры: только перетягивание каната (играющие становятся с обеих его сторон) без бега.

Ведущий. Согласно положению о соревнованиях, каждая команда должна была подготовить домашнее задание в виде спортивного выступления. Итак, на лед приглашаются участники спортивного выступления команды «Метеор». Приготовиться представителям спортивного выступления команды «Снежинка».

14. После спортивных номеров участники готовятся к игре «Парашютисты и пограничники». Флажками на подставках ограждают ледяную площадку 20×30 м. Одна команда в полном составе располагается произвольно внутри всей площадки. Это — «парашютисты». Две пары игроков другой команды, взявшись каждая за гимнастический обруч, изображают «пограничников». Они находятся за линией площадки.

Ведущий. Итак, задача «пограничников» как можно быстрее поймать высадившийся «десант». Для этого каждая пара «пограничников» должна догнать одного из «парашютистов» и надеть на него обруч. Пойманный «парашютист» становится пленным и выбывает из игры. Она продолжается еще 3 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, чьи «пограничники» поймут большее количество «парашютистов».

15. Для соревнования «Лыжники на коньках» играющие делятся на 2 команды мальчиков и девочек, которые строятся в колонны на противоположных сторонах площадки.

Ведущий. В руках у мальчиков — лыжные палки. По моему сигналу они устремляются вперед, но не делают попеременных шагов, а скользят, отталкиваясь лыжными палками. Добежав до колонны девочек, каждый из них подает (за стартовой чертой) девочке своей команды свободные концы палок (где крепятся кольца) и везет как можно быстрее за черту своей колонны (девочка скользит на коньках), где передает палки следующему игроку. Тот выполняет то же задание. Выигрывает команда мальчиков, которая первой перевезет девочек.

16. После проведенной игры участники строятся (парно) для заключительной эстафеты. Мальчики каждой команды — в одном конце площадки, девочки — напро-

тив в другом конце площадки. Первая пара девочек держит гимнастическую палку.

Ведущий. Наш праздник подходит к концу. Сейчас окончательно будет решен вопрос: кто выиграл? А пока послушайте условия заключительной эстафеты. По моему сигналу девочки с палкой (каждая держит палку за один конец) бегут вперед. Навстречу им, взявшись за руки, устремляется первая пара мальчиков их команды. Когда обе пары встретятся, мальчики, не расцепляя рук, перепрыгивают или перешагивают через палку, которую девочки опускают как можно ниже. Затем обе пары передвигаются к своим колоннам. Мальчики становятся в конце колонны девочек, а девочки, передав палку очередной паре мальчиков, — в конец колонны мальчиков. Теперь уже с палкой движется пара мальчиков, навстречу им бежит пара девочек, и прыгать придется девочкам. И так до тех пор, пока все играющие не станут на свои первоначальные места.

Напоминаю, в ходе игры девочки и мальчики поочередно меняются ролями. Внимание! Приготовились! Марш!

После проведенной заключительной эстафеты на лед выходят участники показательного спортивного выступления. За это время жюри готовит окончательные результаты соревнований.

Звучат фанфары. Председатель жюри оглашает итоги соревнований. Команда-победительница награждается клюшками с автографами игроков хоккейной команды города. Звучит музыка. Юные хоккеисты прощаются друг с другом.

Ведущий прощается с болельщиками. Праздник заканчивается салютом из ракетниц.

От ГТО к вершине Олимпа (для учеников VII—VIII классов)

Практика показывает, что соревнования по комплексам подвижных игр являются отличной формой не только пропаганды комплекса ГТО, но и подготовки учащихся к выполнению его нормативов. Об этом сказано и в положении о «Веселых стартах».

Хорошо, если программа соревнований включает (имитирует) большинство упражнений, входящих в физкультурный комплекс. Как правило, это доступно сде-

лать в условиях гимнастического или актового школьного зала.

При проведении соревнований содержание части игр (конкурсов), а также теоретические вопросы можно не сообщать заранее участникам, о них будут знать лишь организаторы. Элемент неожиданности оживляет соревнования, усиливает мобилизацию сил участников в ходе их проведения.

Предлагаемая ниже программа — один из вариантов, используемых в целях пропаганды комплекса и проверки связанных с ним практических навыков.

Перечень и направленность игрового материала в комплексе

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. «Эстафета ГТО» | Командное соревнование с бегом, прыжками и переползанием |
| 2. «Конкурс капитанов» | Ответы на вопросы по программе комплекса ГТО |
| 3. «Эрудиты ГТО» | Эстафета с преодолением препятствий и проверкой знания таблицы норм комплекса ГТО |
| 4. «Подготовка к подходу» | Эстафета с пробеганием по бревну и преодолением преграды с помощью веревки |
| 5. «Выполни три упражнения» | Выполнение упражнений по «засекреченным» заявкам команд соперника |
| 6. «Неизвестное задание» | Конкурсы-поединки с выполнением прикладных упражнений из программы комплекса ГТО |
| 7. «Эстафета «тачка» | Командное соревнование мальчиков в продвижении с опорой на руки (в парах) |
| 8. «Ответь быстро и точно» | Вопросы и ответы по теоретическому разделу комплекса ГТО (конкурс) |
| 9. «Эстафета с лазанием по канату» | Командное соревнование |
| 10. «Турнир атлетов» | Парные силовые поединки мальчиков |
| 11. «Стрельба по шарам» | Конкурс болельщиков |
| 12. «Полоса препятствий» | Эстафета с выполнением заданий в движении |
| 13. «Удочка» | Групповая игра с прыжками (командный вариант) |
| 14. Комбинированная эстафета | Различные варианты бега в парах |

Вестибюль школы оформлен стендами и спортивными плакатами. На видном месте установлен стенд с данными о ходе выполнения нормативов комплекса ГТО по классам. Рядом находится консультационный пункт ГТО,

который обслуживают лучшие спортсмены школы. У них на груди значки ГТО.

В назначенный час ведущий приглашает всех в спортивный зал. В центре его — красочный макет значка ГТО, над ним — надпись: «ГТО — знак мужества».

За столом — члены жюри, почетные гости — первые значкисты ГТО в школе (городе). Болельщики расположены, как принято, по обеим сторонам зала.

Фанфары извещают о начале соревнований. На середину выходит ведущий (со значком ГТО) и приветствует ребят и гостей. Он напоминает, что Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО направлен на формирование морального и духовного облика советских людей, их всестороннее гармоническое развитие, подготовку к высокопроизводительному труду и защите Родины. Слово ГТО, говорит ведущий, знакомо в нашей стране каждому. Более 45 лет назад он получил путевку в жизнь, и первыми значкистами ГТО были наши отцы и деды. Носить значок ГТО почетно. Не случайно его называют в нашей стране «физкультурным орденом».

Звучит марш. В зал входят участники соревнований. Впереди — знаменосец с двумя ассистентами. На знамени изображен значок ГТО. У всех участников на груди значки ГТО (ведь согласно условиям соревнований к ним допускаются лишь ребята, сдавшие нормативы физкультурного комплекса). Ведущий представляет участников соревнований, членов жюри и предоставляет командам слово для приветствия. После приветствия команды обмениваются памятными сувенирами и перестраиваются, готовясь к первому конкурсу.

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной ассистенты расставляют по 10 барьеров на одинаковом расстоянии друг от друга высотой 85 см. С обеих сторон барьера ставят по одному кубику с буквами для слов: «Готов к труду и обороне СССР» (кубики могут быть изготовлены из картона или фанеры размером 20—25 см). На стартовой линии перед каждой колонной устанавливается гимнастический обруч на подставке, служащий контрольно-пропускным пунктом. В конце площадки напротив каждой колонны ставят стол.

1. *Ведущий.* Итак, я вижу, что команды уже готовы к первому конкурсу-эстафете ГТО. Как известно, преодоление полосы препятствий ГТО требует умения хорошо

бегать, прыгать и ползать по-пластунски. В эстафете надо проявить эти умения. По моему сигналу направляющая колонны девочек устремляется вперед. Она проскакивает через контрольно-пропускной обруч, перепрыгивает через первый барьер, берет кубик справа с буквой «Г» и, подбежав к столу, ставит на него этот кубик; затем возвращается к своей колонне, преодолев по пути контрольно-пропускной обруч. После этого стартует очередной игрок в колонне мальчиков. Он также проскакивает через контрольно-пропускной пункт, проползает под первый барьер, берет кубик слева с буквой «О» и, подбежав к столу, ставит его под кубик с буквой «Г», а сам возвращается назад к своей колонне. Очередной девочке в колонне придется преодолеть уже два барьера, а замыкающим — соответственно все 10 барьеров. В конечном итоге выигрывает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание и подберет (построит на столе) все кубики с буквами для слов «Готов к труду и обороне СССР» (рис. 6). Напоминаю условия эстафеты. Если кто-либо сбил с места барьер, надо вернуться и поставить его на место. Очередной игрок имеет право стартовать лишь тогда, когда предыдущий преодолеет контрольно-пропускной обруч. Внимание! (Свисток.)

Заранее договариваются с участниками ставить кубики на стол так, чтобы буквы были видны болельщикам. Они стоят на столе до окончания состязания как дополнительное оформление.

После эстафеты звучит музыка популярной песни «Капитаны».

2. Ведущий. Сейчас скрестят шпаги капитаны команд (называет их). Согласно условиям «конкурса капитанов», каждая сторона имеет право задать по три вопроса своему сопернику на тему: «Новый комплекс ГТО». На обдумывание каждого вопроса дается 30 секунд. Итак, первым задает вопросы представитель вот этой команды (называет).

После каждого ответа тот, кто задает вопрос, должен подтвердить правильность ответа или сообщить вслух правильный ответ.

До начала соревнований команды сдают в жюри свои вопросы и ответы на них в письменном виде.

После окончания конкурса и комментария жюри ассистенты и команды готовятся к очередной игре.

3. От каждой команды в игре «Эрудиты ГТО» участ-

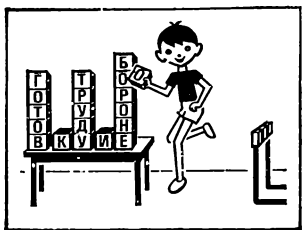


Рис. 6

вуют по 6 девочек и 6 мальчиков — всего 12 человек. Они строятся за общей линией старта, на которой установлен контрольно-пропускной обруч. В 5 м от него поставлена гимнастическая скамейка узкой планкой вверх. За скамейку положен гимнастический мат, в 2 м от него стоит вращающийся стул (кресло). Рядом

со стулом находится стол, на котором разложены таблички с цифрами — нормативными требованиями ГТО. В конце площадки напротив каждой колонны установлен стенд с перечнем зачетных упражнений комплекса и незаполненной графой с нормативными требованиями, в которой вместо цифр — маленькие гвоздики.

Ведущий. Все приготовления закончены. Сейчас наши спортсмены продемонстрируют свою сноровку и знания требований комплекса ГТО. По сигналу надо преодолеть контрольно-пропускной обруч, пробежать по скамейке, сделать на мате 3 кувырка. После этого участник подбегает к столу, берет первую попавшуюся табличку с цифрами и вешает ее на гвоздик против соответствующего упражнения. Это для девочек. А мальчики, кроме того, по пути выполняют еще 3 оборота по 360 градусов на стуле. Ассистенты помогут им. Ребята, обратите внимание, что в таблице имеются отдельные графы для девочек и мальчиков, сдающих нормы на золотой и серебряный значки. Начали!

Возле каждого стула находится ассистент, вращающий его. Таблицу с перечнем упражнений выставляют только к началу конкурса.

После проведения конкурса член жюри подходит к таблицам и определяет, насколько правильно дети выполнили задание.

Жюри объявляет результаты, и ребята вместе с ассистентами готовят очередную эстафету «Подготовка к походу».

4. На расстоянии 8—10 м устанавливаются поперек зала параллельно два гимнастических бревна высотой 110—120 см. Между бревнами натягиваются две веревки: для одной команды и для другой. К концам бревен (поперек) приставляют гимнастические скамейки. Команды

строятся как для встречной эстафеты — с одной стороны площадки — девочки, с другой стороны — мальчики. Перед каждой встречной колонной устанавливают контрольно-пропускной обруч на подставке (рис. 7). У каждого направляющего мальчика на плечах рюкзак.

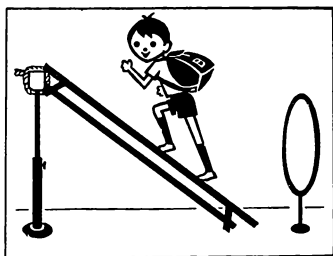


Рис. 7

Ведущий. Как известно, поход с проверкой туристских навыков входит в число упражнений для тех, кто сдает нормативы II ступени комплекса ГТО. В предстоящей эстафете мы определим, как наши туристы готовы к таким походам. Правда, им предстоит выполнить некоторые усложненные задания, но ведь не зря у наших участников на груди серебряные и золотые значки ГТО. По моему сигналу мальчик с рюкзаком преодолевает контрольно-пропускной обруч, взбирается по наклонной скамейке вверх на гимнастическое бревно, пробегает по нему к натянутой веревке и в смешанном висе перебирается по веревке над «пропастью» к противостоящему бревну. Затем произвольным способом взбирается на него, пробегает по бревну к скамейке, спускается по ней вниз к контрольно-пропускному обручу, проскакивает через него и передает рюкзак как эстафету впереди стоящей девочке своей команды. Она, приняв рюкзак, преодолевает контрольно-пропускной обруч, взбирается по наклонной скамейке вверх на бревно и действует далее так же, как предыдущий участник. Итак, начали!

Для успеха соревнований надо хорошо натянуть веревки между бревнами, чтобы они не провисали. Бревна следует закрепить растяжками или придерживать их руками. Вместо веревок можно использовать длинные металлические шесты (трубы), которые веревкой прикрепляются к бревнам морским узлом. В этом случае расстояние между бревнами сокращается до 4—5 м.

5. *Ведущий.* Дорогие друзья! Участники соревнований показали, что они готовы совершить походы в сложных условиях, и жюри по достоинству оценило их старания. Сейчас по программе соревнований каждая команда должна предъявить заявку своим соперникам. Согласно условиям этого конкурса, в заявке могут быть три упраж-

нения из II ступени комплекса ГТО. Команда соперников должна попытаться их точно выполнить. Хочу напомнить, что намерения соперников сохранялись до сих пор в тайне. Капитанам команд прошу сдать свои заявки. (Капитаны команд сдают в жюри заявки). Итак, оглашаю заявки. Первая команда предлагает следующие упражнения: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; прыжок в длину с места. Вторая команда — метание теннисного мяча в баскетбольный щит с определением дальности отскока — три попытки; выполнение всей командой утренней гигиенической гимнастики; подтягивание на перекладине. Как видите, одна заявка совпала. Это неплохо. Согласно жеребьевке, первыми демонстрируют свои заявки ребята из второй команды. Итак, начали!

Заранее оговаривают, что в заявки должны включаться упражнения, соответствующие возможностям соревнующихся и условиям гимнастического зала.

При определении победителя в этом поединке жюри обращает внимание не только на количественные показатели, но и на качество выполнения заданий, особенно таких упражнений, как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, утренняя гигиеническая гимнастика.

6. *Ведущий.* Очередной наш конкурс несколько необычен. В этом барабане (показывает барабан) десять бумажек с записью заданий, связанных с требованиями комплекса ГТО. Мы должны с вами выполнить 6 заданий, продемонстрировав владение различными навыками и умениями. Ко мне поочередно будут подходить представители от каждой команды и вытягивать из барабана задания. Условия такие: тот, кто вытаскивает задание, выполняет его сам. От команды же соперника выделяется любой игрок. Итак, к барабану приглашается представитель первой команды. Пожалуйста, достаньте первое задание...

Задания для конкурса подбираются заранее. Вот некоторые из них: разобрать и собрать автомат на время; как можно быстрее надеть комплект противохимической защиты; наложить первичную повязку на руку и перенести пострадавшего одним из способов на скамейку; устранить дефект в противогазе; сложить рюкзак; сделать скатку из одеяла; собрать велосипед; наточить коньки; смазать лыжи.

7. Участники эстафеты (мальчики) строятся по одному за общей линией старта. В 10 м от него напротив каждой команды находится поворотная стойка. Первая пара играющих стоит в положении «тачки».

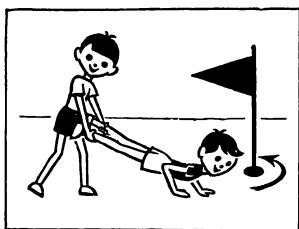


Рис. 8

Ведущий. Очередной конкурс — для мальчиков. По моему сигналу они стартуют (один изображает тачку, другой держит его за ноги) и продвигаются до поворотной стойки, там меняются ролями и возвращаются назад (рис. 8). Очередная пара стартует тогда, когда предыдущая пересечет линию старта. Внимание! Приготовились! Марш!

8. Следующий конкурс «Ответь быстро и точно!» Все участники строятся в шеренги по одному. Каждой команде раздаются два комплекта табличек с цифрами от 0 до 9. У девочек — один комплект, у мальчиков — другой.

Ведущий. В этом конкурсе наши участники проверяют знание ими истории, а также нормативных требований ГТО. Наш уважаемый член жюри (называет имя и отчество) будет задавать вопросы командам, и надо ответить на эти вопросы при помощи цифр на табличках. Те, кто участвует в ответе, делают два шага вперед. Итак, слово члену жюри...

Примерные вопросы:

Комплекс ГТО был введен впервые много лет назад. В каком году это было?

Важным этапом в развитии советской системы физического воспитания является новый комплекс ГТО. Укажите точно дату утверждения и введения в действие этого комплекса.

Из скольких ступеней состоит новый комплекс ГТО?

Сколько практических (обязательных) норм входит во II ступень комплекса ГТО?

Сколько лет разыгрываются Всесоюзные соревнования по многоборью ГТО для пионеров и школьников на приз газеты «Комсомольская правда»?

Какое расстояние надо пройти в туристском походе, чтобы выполнить требования II ступени комплекса ГТО на золотой значок?

Пока команды участвуют в игре «Ответь быстро и точно», ассистенты готовят реквизит к очередному конкурсу — «Лазание по канату».

9. У потолка к канатам привязывают 10 воздушных

шаров (так, чтобы они легко снимались или отрывались). В 3 м от контрольно-пропускного обруча расставляют через каждые 2 м 5 гимнастических обручей на подставках. Под каждый канат кладут гимнастический мат.

Ведущий. В очередной эстафете участвуют девочки. Они построились в колонну по одному за общей линией старта. По моему сигналу первая в колонне проскакивает через контрольно-пропускной обруч, затем — через все 5 обручей, подбегает к канату, взбирается по нему вверх (любым способом) и снимает шар. Затем спускается вниз, захватывая канат ногами и делая не менее 6 перехватов руками. Отдав шар представителю своей команды, участник возвращается назад, пробегая дистанцию без прохождения препятствий, проскакивая только через контрольно-пропускной обруч. Побеждает команда, чьи игроки быстрее и точнее выполняют задание и снимут все шары. Если кто-нибудь сойдет с обруча, он обязан поставить их на место. Внимание! (Свисток.)

Следует обязательно обеспечить страховку у каната.

10. *Ведущий.* Очередной конкурс — для мальчиков. Это «Турнир атлетов». Он состоит из различных поединков, в которых будут встречаться разные пары (рис. 9). Один игрок в двух поединках участвовать не имеет права. Победитель определится по количеству выигранных командой поединков. Итак, на середину приглашается первая пара участников.

Примерное описание поединков:

Партнеры стоят в кругу диаметром 3 м. Взявшись одной рукой за гимнастическое кольцо, по сигналу начинают вытягивать друг друга из круга.

Партнеры стоят внутри круга на одной ноге, сцепив руки за спиной. Задача соперников — вывести друг друга из равновесия или вытолкнуть из круга.

Партнеры стоят друг к другу спиной. На них надета лямка-круг (под мышками). Между ними чертится поперечная линия. Надо перетянуть партнера за эту черту.

Партнеры принимают положение упора лежа друг против друга. Каждый старается подсесть руку соперника с таким расчетом, чтобы он потерял равновесие и коснулся пола.

11. *Ведущий.* А теперь предлагаю конкурс с участием болельщиков из числа родителей или учителей. Стрельба — одно из упражнений, входящих в комплекс ГТО. Вместо обычных мишеней наши ассистенты подготовили воздушные шары. Каждому участнику дается по 3 выстрела,

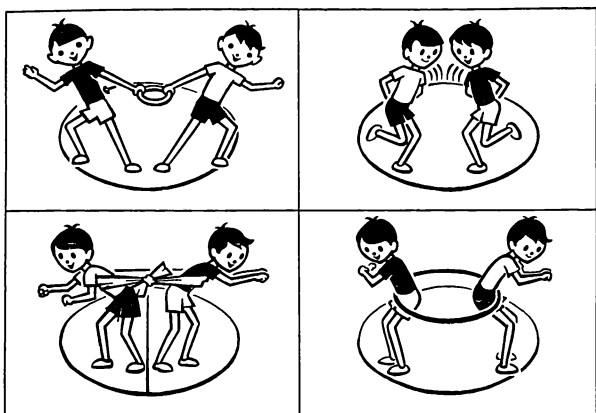


Рис. 9

Стрельба производится из пневматической винтовки по воздушным шарам, подвешенным над баскетбольным щитом.

12. Пока проводится конкурс болельщиков-стрелков, ассистенты готовят очередной конкурс «Полоса препятствий». Они приносят на старт набивные мячи, устанавливают контрольно-пропускной обруч и в 3 м от него — 5 барьеров высотой 60 см через каждые 1,5 м. В 1 м от последнего барьера ставят гимнастическое бревно, а за ним кладут гимнастический мат. Рядом ставят коробку с десятью теннисными мячами. На расстоянии 3 м от коробки расставляют 10 городков (расстояние между ними 10 см).

Ведущий. Наши уважаемые болельщики отлично справились со своим заданием: все «мишени» поражены. А теперь прошу подготовиться к преодолению полосы препятствий. В первом туре участвуют девочки. У направляющей — набивной мяч. По сигналу она преодолевает контрольно-пропускной обруч, прокатывает мяч под барьеры и сама проползает под ними. Затем берет мяч, взбирается на гимнастическое бревно и, дойдя до противоположного конца, спрыгивает с него. Подбежав к гимнастической стенке, кладет возле нее набивной мяч и поднимается по стенке вверх, касается рукой верхней планки и спускается вниз. На обратном пути преодолевает лишь контрольно-пропускной обруч, что служит сигналом к началу

бега следующей девочке. Мальчикам дается еще дополнительное задание: перед тем как взобраться по гимнастической стенке, они выполняют прицельный бросок теннисным мячом по городкам. За каждое точное попадание жюри начислит дополнительный балл. Внимание! (Свисток.)

У гимнастической стенки кладут гимнастические маты. Следует предупредить ребят, что спрыгивать со стенки можно только после того, как они сделают два переступания ногами.

При определении команды-победительницы надо учитывать не только скорость выполнения задания, но и количество сбитых мальчиками городков.

13. Ведущий. Прыжки в высоту — одно из упражнений, которое значится во всех школьных ступенях комплекса ГТО. Сейчас мы узнаем, какая команда более подготовлена к этому упражнению. В первом туре участвуют девочки, от каждой команды по 5 человек. Станьте в круг!

Дети («рыбки») образуют круг (через одного), а ведущий («рыбак») становится в центре со скакалкой в руке. Он равномерно вращает скакалку, а игроки подпрыгивают, чтобы не задеть ее. Задевший скакалку выбывает из игры. Проигравшей считается команда, игроки которой раньше выйдут из игры.

Для мальчиков условия игры такие же.

Чтобы участники все время находились в радиусе движения скакалки, обозначают круг, из которого нельзя выходить. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая ее вверх.

14. Ведущий. Наши соревнования подходят к концу. Сейчас будет традиционная комбинированная заключительная эстафета.

Этапы эстафеты:

1-й этап. Бег в паре, взявшись за руки (мальчик и девочка).

2-й этап. Бег в паре с прыжками через скакалку (девочки).

3-й этап. Бег с переноской товарища на плечах (два мальчика меняются ролями у поворотной стойки).

4-й этап. Одновременное прокатывание двух набивных мячей (сначала девочка, затем мальчик).

5-й этап. Прокатывание гимнастического обруча (сначала девочка, затем мальчик).

6-й этап. Бег с баскетбольным ведением мяча (сначала девочка, затем мальчик).

7-й этап. Прыжки на одной ноге (сначала девочка, затем мальчик).

8-й этап. Прыжки на обеих ногах из глубокого приседа (сначала девочка, затем мальчик).

9-й этап. Прыжки в паре боком, положив друг другу руки на плечи, лицом друг к другу (девочки).

10-й этап. «Тачка» (два мальчика меняются ролями у поворотной стойки).

После окончания эстафеты председатель жюри подводит итоги. Команды награждаются грамотами и сувенирами. Команда-победительница выполняет круг почета. Затем игроки обеих команд, взявшись за руки, покидают зал.

Ведущий прощается с болельщиками, призывая их активно включиться в сдачу норм комплекса ГТО.

Москва — город Олимпиады-80 (для школьников различного возраста)

Олимпийские игры в столице нашей Родины Москве — событие, имеющее международное значение, и вполне закономерно проведение в школах и в пионерских лагерях вечеров и праздников, посвященных этому событию.

Соревнования, в основе которых лежат комплексы подвижных игр, отвечают олимпийскому духу спорта, напоминают о том, что многие олимпийские чемпионы начали свой спортивный путь на школьном стадионе. Такие соревнования проводятся как в дружинах школ и пионерлагерей, так и между командами дружин, в условиях зала и на открытой площадке, на школьном стадионе. В них участвуют команды одной или различных возрастных групп.

Соревнованиям могут предшествовать конкурсы на лучший спортивный рисунок или стихотворение, беседы и викторины о спорте, встречи с известными спортсменами.

Заранее оформляются стенды, фотовитрины, рассказывающие об истории олимпийских игр, о достижениях советских спортсменов. Готовятся форма и эмблемы команд, пьедестал почета, подставка под олимпийский огонь (чаша), а также факел, древки флагов, инвентарь для соревнований. Оргкомитет проявляет заботу о приглашении на праздник родителей, почетных гостей, о красочном оформлении мест будущих спортивных пединков.

В назначенный час звучат фанфары (сигнал «Внимание!»). На середину выходит ведущий и приветствует ребят и гостей. Он напоминает, что раз в четыре года проводятся олимпийские игры — крупнейшие спортивные соревнования современности. Ведущий говорит о достижениях советского спорта, подчеркивает, что в его массовости — залог замечательных побед нашей страны на мировой спортивной арене.

Звучит марш. Команды проходят по площадке. Возглавляют колонну группа, несущая флаги, и судьи в белой форме.

Ведущий (обращаясь к председателю Оргкомитета). Товарищ председатель малого Олимпийского комитета! Участники соревнований «Веселые старты» по программе «Москва — город Олимпиады-80» построены. Разрешите олимпийский флаг внести и поднять, малый олимпийский огонь зажечь!

Председатель Оргкомитета отвечает: «Разрешаю олимпийский флаг внести и поднять, малый олимпийский огонь зажечь!»

Ведущий. Всем встать! Флаг олимпийских игр внести, малый олимпийский огонь зажечь!

Под звуки барабана четыре спортсмена в белой форме проносят флаг перед строем участников и закрепляют его на флагштоке.

Чтец. На флагах не пишут слов, но мужчины и женщины, взрослые и дети — люди всей земли знают, что пять разноцветных переплетенных колец — это символ праздников мира и дружбы. Они говорят о честной спортивной борьбе, призывают спортсменов бороться друг с другом только на стадионах и никогда не встречаться на полях войн.

Ведущий. Капитаны команд, на флаг!

Капитаны поднимают флаг. На площадке появляется спортсмен с факелом в руках. Он проходит мимо команд и болельщиков.

Чтец. Долгий путь преодолевает олимпийский огонь. Его зажигают греческие девушки у развалин Древней Эллады. Много раз переходя из рук в руки, спешит факел через весь мир, чтобы достичь Олимпийского стадиона. Сегодня мы также зажигаем олимпийский огонь — символ мира и дружбы народов планеты.

Юный спортсмен с факелом поднимается к чаше и зажигает огонь.

Чтец:

Священный огонь Олимпийский,
Гори над планетой века.
Не надо огня Хиросимы,
Не надо Вьетнама огня!
А факел, сегодня зажженный,
Пусть пламенем дружбы горит,
И лозунг: «Мир всем народам!»
На празднике нашем звучит!

Ведущий представляет почетных гостей. Затем представляет одному из них слово для приветствия.

После приветствия ведущий говорит о том, что спортсмены нашей Родины вместе с другими спортсменами — участниками олимпийских игр перед началом соревнований дают торжественную клятву, в которой обязуются соблюдать правила игр и честно бороться за первенство. Давайте и мы примем свою пионерскую клятву:

Кто с ветром проворным может сравниться?

— Мы, олимпийцы!

Кто верит в победу, преград не боится?

— Мы, олимпийцы!

Кто спортом Советской отчизны гордится?

— Мы, олимпийцы!

Клянемся быть честными, к победе стремиться.

Рекордов высоких клянемся добиться!

— Клянемся! Клянемся! Клянемся!

После этого ведущий объявляет о начале соревнований, и команды выходят на старт.

Программа соревнований должна включать игровые поединки, которые приближены к олимпийским видам спорта. Этих видов, как известно, более 20, а поэтому выбор может быть разнообразным. Сценарий, тексты от ведущего могут быть самыми различными. Здесь у организатора соревнований широкий простор для творчества.

1. *Встречная эстафета с обручем.* Ученицы I—V классов и ученики VI—X классов строятся на противоположных сторонах волейбольной площадки в колонны по одному. Между каждой встречной колонной равномерно расставлены четыре поворотные стойки. Девочки находятся в положении приседа в затылок друг другу. У направляющих в колоннах мальчиков — по металлическому гимнастическому обручу.

По сигналу два мальчика — ученики V и VI классов (по одному от каждой команды) с одним обручем (держая его одной рукой) одновременно выбегают вперед и,

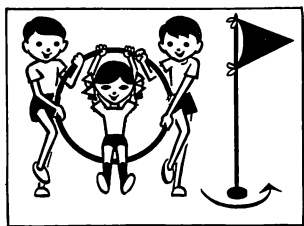


Рис. 10

подбежав к колонне девочек, проносят обруч сквозь всех играющих (которые в нужный момент подпрыгивают), а затем подхватывают нижним краем обруча первоклассницу, которая берется за обруч сверху руками. В таком положении мальчики несут ее к своей колонне, огибая по пути поворотные стойки (рис. 10). За лини-

ей старта они «высаживают» девочку, проносят обруч сквозь колонну мальчиков, которые делают «нырок» через него. Затем задание выполняют ученики VI и VII классов — они переносят второклассницу и т. д.

Побеждает команда, мальчики которой быстрее выполняют задание.

2. Поединки силачей. Это могут быть самые разнообразные поединки, например следующие.

Бой «уток» (рис. 11). Участвуют мальчики — ученики I—II классов. «Схватка» проводится попарно в центральном кругу баскетбольной площадки. Соперники надевают боксерские перчатки и принимают положение приседа. По сигналу они начинают выталкивать друг друга из круга, не выпрямляя ног (не меняя принятого положения). Удары можно наносить в грудь и по перчаткам. Поражение засчитывается участнику не только в том случае, если его вытолкнули из круга, но и при потере им равновесия. Запрещается наносить удар в голову и в живот.

Бой «петухов». Поединок проводится в центральном кругу баскетбольной площадки. Участвуют мальчики — ученики III и IV классов. Двое соперников становятся друг против друга — каждый на одной ноге (другая поддерживается рукой за голень сзади). По сигналу они начинают прыгать и толкать друг друга плечом (рис. 11), заставляя стать на обе ноги или выйти за круг. Проигрывает тот, кто коснется пола обеими ногами или окажется за кругом.

Вытолкни из круга (рис. 11). Участвуют мальчики — ученики V и VI классов. Поединок проводится в круге диаметром 5 м. Двое играющих, стоя в круге, берутся с обеих сторон за 3-метровую палку (шест). По сигналу каждый из них старается вытолкнуть соперника из круга. Проигрывает тот, у кого ноги окажутся за кругом или

кто выпустит шест из рук. Играющим нельзя касаться друг друга.

Сильная схватка. Участвуют мальчики — ученики VII класса. Партнеры становятся друг к другу спиной и держат руками вверх гимнастическую палку (рис. 11). По сигналу оба наклоняются вперед. Каждый старается оторвать соперника от пола. Побежденным считается тот, кто выпустит палку или оторвет ноги от пола.

Кто сильнее? Участвуют юноши — ученики VIII класса. Два эластичных резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, прикрепляют к гимнастической стенке или к столбу, стойкам, перекладинам брусьев, к гимнастическому коню так, чтобы оба конца были свободными. На полу расставляют последовательно через 0,5 м 10 городков или булав на расстоянии 5 м от гимнастической стенки, столба и т. д. Игрок берет свободные концы бинта и старается отойти как можно дальше назад, сбивая ногами стоящие предметы. Выигрывает тот, кто сумеет сбить более дальнюю булаву или городок.

Борьба ногами. Участвуют юноши — ученики IX и X классов. Соревнующиеся ложатся на спину вплотную друг к другу так, чтобы голова одного находилась на уровне груди другого. Взявшись одноименными руками в захват «под руку» и приподняв вверх одноименные ноги, слегка согнутые в коленях, каждый старается зацепить ногой ногу партнера и перевернуть его лицом вниз.

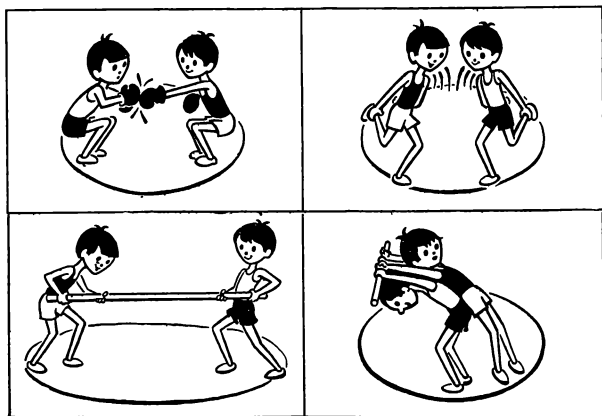


Рис. 11

Не разрешается хвататься свободной рукой за край гимнастического мата, на котором происходит схватка.

Борьба всадников. От каждой команды участвует два игрока: мальчик — ученик V класса и юноша — ученик X класса. Первый садится второму на плечи. По сигналу пары сближаются и начинается борьба всадников. Мальчик-«всадник» старается поудобнее схватить своего соперника и стащить с «коня», оставаясь при этом в «седле». Десятиклассники не принимают участия в схватке, они стараются лишь крепче держаться на ногах. Выигрывает тот, кому удастся стащить своего соперника с «коня». Если оба «всадника» «выбиты» из «седла», поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым.

Для безопасности на пол кладут четыре гимнастических мата.

Перетягивание каната. После окончания парных поединков мальчики двух соревнующихся команд в полном составе выстраиваются справа и слева от лежащего на полу каната. Младшие ребята стоят впереди. По сигналу «Взять канат!» участники наклоняются и берут канат руками. После второго сигнала начинается перетягивание каната. К середине его привязана ленточка, и задача каждой команды перетянуть канат на свою сторону, чтобы ленточка оказалась в 3 м от средней линии.

Побеждает команда, которая 2 раза сумеет выполнить это задание.

3. *Сохрани равновесие.* Каждая команда строится для встречной эстафеты. С одной стороны площадки — мальчики, с другой — девочки. Между встречными колоннами ставят по гимнастическому бревну. С обеих сторон от каждого из них опускают на пол по гимнастической скамейке. Перед встречными колоннами ставят контрольный обруч.

По сигналу первые номера мальчиков вбегают по скамейке на бревно и, встретившись на нем, стараются обойти друг друга, не упав с бревна (если это случилось, надо залезть на бревно и с этого места продолжать эстафету). Разрешается друг друга поддерживать. Затем играющие продолжают движение по бревну, спускаются по наклонной скамейке и бегут к противоположной колонне.

После этого стартуют очередные участники. Игра заканчивается, когда участники каждой команды поменяются местами на площадке.

4. *Гонка гребцов.* В этом командном соревновании, которое также проводится в виде встречной эстафеты, участвуют мальчики — ученики IV—X классов. Расстояние между колоннами каждой команды 10—12 м. Около первого в колонне участника игры небольшая лодка на трех подшипниках («каноз»). В лодке — «весло» (палка 120—140 см, на конце которой — резина). Задача играющих — переправиться как можно быстрее на противоположный «берег», отталкиваясь «веслом».

Передача «лодки» и «весла» происходит за стартовой линией. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат переправу.

5. *Бегущий «кабан».* Участвуют мальчики — ученики I—VII классов. Одна команда выполняет роль бегущего «кабана», другая — роль «стрелков». Силуэт кабана изготовляют из фанеры и устанавливают на санках с подшипниками. В центре площадки ставят вертикально гимнастический обруч на подставке. Игроки, изображающие стрелков, строятся в колонну по одному в 4 м от обруча (за линией).

По сигналу «Кабан бежит!» — ученик I класса толкает санки с силуэтом кабана, проезжая мимо обруча (вплотную к нему). Ученик VI класса, который является направляющим в команде «стрелков», выполняет прицельный бросок по силуэту в тот момент, когда «кабан» находится непосредственно за обручем (рис. 12). Затем мимо обруча бежит ученик II класса, а «стреляет» семиклассник и т. д. После того как роль «кабана» выполнит пятиклассник, а роль «стрелка» — десятиклассник, команды меняются ролями. Побеждает та из них, игроки которой большее количество раз поразят цель.

«Кабан» продвигается по площадке прямолинейно в пределах «коридора» шириной 1 м.

6. *Пионербол.* Участвуют ученики V—X классов. Игра проводится отдельно для мальчиков и для девочек. Играющие каждой команды (6 человек) располагаются так же, как в игре в волейбол. У каждой команды по волейбольному мячу. По сигналу ведущего игроки обеих команд одновременно (с места подачи) перебрасывают волейбольный мяч через сетку на сторону соперника. Те ловят его и стараются побыстрее отправить через сетку на противоположную сторону.

Ловить мяч можно как с лёта, так и после отскока от пола. Игра продолжается до тех пор, пока игроки одной

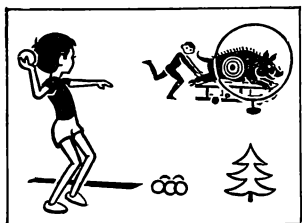


Рис. 12

из команд не допустят одну из следующих ошибок: 2 мяча окажутся одновременно на одной стороне площадки (на полу или в руках играющих); при броске мяч выйдет за пределы площадки или не перелетит через сетку.

Счет ведется как в волейболе. Побеждает команда, игроки которой раньше наберут 10 оч-

ков. После каждой ошибки ведущий дает свисток, указывая рукой на команду, выигравшую очко. Переход делается так же, как в волейболе. После каждого очка игра начинается по свистку. Если мячи столкнулись в воздухе, подача переигрывается.

После окончания игровой программы на площадку могут выйти участники художественной самодеятельности от каждой команды, выступления которых оцениваются так же, как и спортивные конкурсы. Закljučают праздничную программу показательные выступления акробатов и гимнастов.

Звучат фанфары. Слово предоставляется председателю жюри для оглашения окончательных итогов соревнований. Участники закончившихся спортивных поединков, художественной самодеятельности и спортивно-показательных выступлений выстраиваются на площадке.

Барабанная дробь. Группа мальчиков в белой форме выносит «медали», вымпелы и сувениры. Награждение производит почетный гость праздника. Капитаны команд поднимаются на соответствующие ступеньки пьедестала почета. Команда-победительница совершает круг почета.

Звучит вступление к песне «Москва майская». На площадку выходит хоровая группа школы и вместе со всеми болельщиками исполняет эту песню.

Ведущий подает команду: «Флаг соревнований опустить!» Капитаны команды-победительницы опускают флаг соревнований.

Ведущий. Итак, наши малые Олимпийские игры окончены. Надеемся, что для многих из вас эти первые старты не будут последними. Счастливых вам стартов, дорогие юные друзья!

Предлагаемые ниже программы соревнований, как

отмечалось выше, не оформлены в виде сценариев. Организаторам соревнований предлагается самим составить сценарий, ориентируясь на приведенный выше материал.

Путешествие в страну игры (для учеников IV—VI классов)

Во многих Домах пионеров и Дворцах пионеров, школах ежегодно устраивают недели игры и игрушки. Обычно это бывает в дни каникул. Проводится много игровых конкурсов, аттракционов, настольных и подвижных игр, демонстрирующих большое разнообразие и возможности игры в плане развития и проверки важных прикладных навыков, организации веселого отдыха.

Праздник начинается с участия в разнообразных играх и аттракционах всех желающих — и участников, и зрителей. Заранее в вестибюле, в коридорах (на открытой площадке) расставляют и раскладывают различные приспособления для аттракционов, игровой инвентарь (скакалки, «бабки», кегли и пр.), настольные игры, головоломки, вывешивают картинки с ребусами, загадками, скороговорками. Набравшие нужное число призовых талонов в соревнованиях на смекалку, на испытание ловкости, силы (в роли руководителей выступают старшеклассники) могут быть отмечены призами. Этим и заканчивается неофициальная часть праздника.

В назначенное время по местному радиоузелу раздаются позывные спортивного марша игроков. Ребята приглашаются в спортивный зал. Ведущий представляет совет судей (жюри), почетных гостей и соревнующиеся команды.

В сопровождении 10 участников игр — «спартанцев», которые несут награды, появляется «Фемида» — богиня правосудия. По ее указанию судьи и участники произносят клятву, обязуясь честно выполнять все условия соревнований, участвуя в спортивных поединках. По ходу ведения программы ведущий, сопровождая путешествие «в страну игры», напоминает о значении каждой игры для воспитания физических, волевых и других ценных качеств.

Заканчивается праздник вручением призов (игрового инвентаря и пр.). Победители делают круг почета.

Перечень и направленность игрового материала в комплексе

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. «Делайте, пожалуйста!» | Групповая игра на внимание |
| 2. «Гонка обручей» | Командная игра с пролезанием сквозь обруч, требующая проявления ловкости и быстроты движений |
| 3. «Переправа» | Игра типа эстафеты с использованием гимнастической скамейки, требующая ловкости |
| 4. «Часовые и разведчики» | Игра-поединок между двумя участниками с целью проверки наблюдательности и быстроты реакции |
| 5. «Возьми кеглю» | Игра группового характера для проверки внимания и быстроты реакции |
| 6. «Сквозь обруч» | Эстафета с целью проверки быстроты и ловкости |
| 7. Спортивное выступление | Пауза для отдыха |
| 8. «Подхвати палку» | Командная игра с проявлением ловкости, быстроты реакции и внимания |
| 9. «Ловкие носильщики» | Парные соревнования с демонстрацией умений ориентироваться с закрытыми глазами |
| 10. «Посадка картофеля» | Встречная эстафета, требующая проявления быстроты и точности движений |
| 11. «Подвижная цель» | Командная игра с переброской и метанием мяча в цель |
| 12. «Шнурбол» | Конкурс-поединок мальчиков с элементами силовой борьбы |
| 13. «Шар в воздухе» | Командная игра, напоминающая баскетбол |
| 14. «По грибы» | Конкурс для болельщиков с демонстрацией умения ориентироваться с закрытыми глазами |
| 15. Комбинированная эстафета | Различные варианты передвижения: вдвоем, с обручем, с мячом, на ходулях |

1. Делайте, пожалуйста. Участники строятся в шеренги лицом к ведущему. Они должны внимательно слушать его команды, которые сопровождаются показом. Упражнения следует выполнять только в том случае, если перед командой водящий произносит «волшебное» слово «пожалуйста». В противном случае команде дается одно штрафное очко за каждого нарушившего это условие. Судьи подсчитывают количество ошибок в каждой команде и после 5 мин. игры подводят общий итог командного соревнования на внимание.

2. Гонка обручей. Игроки строятся в шеренги в двух

шагах друг от друга. У правофлангового каждой команды по десять обручей. По сигналу он начинает переправлять их в противоположный конец шеренги. Прежде чем передать соседу обруч, необходимо надеть его на себя (сверху вниз или снизу вверх) (рис. 13). Надевать сразу 2—3 обруча не разрешается. Последний в игре надевает на себя все обручи.

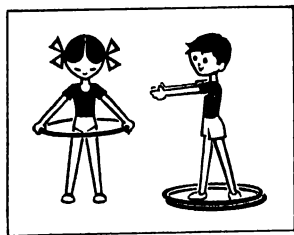


Рис. 13

3. Переправа. На стартовой линии устанавливаются четыре гимнастические скамейки (по 2 для каждой команды) перпендикулярно к линии старта. Девочки размещаются произвольно — стоя или сидя (по усмотрению капитана) на одной скамейке, а мальчики выстраиваются в колонну по одному напротив девочек в противоположном конце площадки за линией финиша.

По сигналу начинается переправа. Девочки, оставаясь на скамейке, должны продвинуть вперед как можно дальше вторую скамейку, а затем перейти на нее. Освободившуюся скамейку, так же как первую, продвигают вперед и т. д., стараясь добраться до финиша, где находятся мальчики (рис. 14). За линией финиша мальчики принимают «эстафету» и таким же способом переправляются за линию, где находились девочки. Судьи следят, чтобы при переправе участники не становились ногами на пол.

Чтобы скамейки лучше скользили по полу, к их ножкам можно прибить небольшие гладкие планочки или войлочные полоски.

4. Часовые и разведчики. В этой игре соревнуются только мальчики. На середину площадки ставят табуретку, на нее — пластмассовую булаву. Справа и слева от табуретки на расстоянии 1 м обозначают линии игры, а в 10 м от них — линии расположения команд.

Ведущий приглашает к булаве по одному участнику от каждой команды. Справа от него становится «часовой», слева — «разведчик». Они действуют в пределах линии игры. Задача «разведчика» — схватить булаву и унести ее в зону своей команды. Для этого он делает всевозможные обманные движения, которые «часовой» обязан точно повторять. Выбрав подходящий момент, «разведчик» хватается за булаву и бежит к своей команде, а «часо-

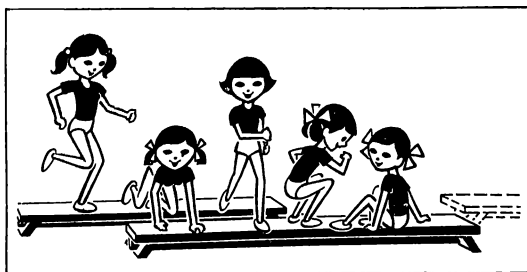


Рис. 14

вой» старается запятнать его до линии расположения его команды. Если это ему не удастся сделать, то «разведчик» приносит своей команде выигрышное очко. Затем булаву ставят на место и к ней выходит новая пара играющих. На этот раз представители команд меняются ролями. Игра заканчивается, когда все игроки побывают в роли разведчика и часового.

Судьи следят, чтобы «часовые» точно копировали движения «разведчика». Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

5. Возьми кеглю. В соревновании участвует 12 девочек по 6 в каждой команде. Посередине площадки ставят небольшой круглый стол, на котором устанавливают 11 маленьких пластмассовых кеглей (или городков). Чередясь, представители той или другой команды становятся вокруг стола на расстоянии не ближе 1 м. Они внимательно слушают музыку и повторяют все движения, которые показывает ведущий, выполняя их на месте или с продвижением вокруг стола.

В определенный момент музыка прекращается. Это служит сигналом к тому, чтобы каждый игрок схватил со стола одну кеглю. Тот, кому не достанется кегля, выходит из игры, и на стол ставят уже 10 кеглей. Игра продолжается. В ходе соревнования из игры выходит и тот, кто возьмет кеглю раньше времени, т. е. до того, как оборвется музыка. Если предмет схватят сразу двое из разных команд, то они становятся спиной друг к другу и по сигналу ведущего стремятся схватить кеглю, которая ставится между ними.

Игра заканчивается после того, как два оставшихся (самых внимательных) участника «разыграют» между собой последнюю кеглю.

6. *Сквозь обруч.* Девочки каждой команды становятся в одну шеренгу и из гимнастических обручей образуют «забор», а мальчики той же команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. У направляющего каждой команды в руках большой надувной мяч. Девочки ставят обручи на пол продольно (рис. 15) и удерживают их руками. По сигналу ведущего направляющий в колонне мальчиков выбегает вперед и начинает проходить («змейкой») через обручи (оглябая один обруч справа, другой — слева). После выполнения задания он возвращается бегом назад к своей колонне и за линией старта передает надувной мяч (как эстафету) очередному игроку своей команды. Тот повторяет упражнение.

Игра проводится два раза. Во втором туре обручи держат мальчики.

7. После объявления результатов конкурса и общего счета очков ведущий приглашает на площадку участников спортивного номера от каждой команды. Они выступают поочередно. После паузы отдыха соревнования команд продолжаются.

8. *Подхвати палку.* В игре участвуют обе команды полностью. Участники каждой из них строятся в шеренги (одна — девочки, другая — мальчики) лицом друг к другу на расстоянии 2 м. Каждый держит вертикально гимнастическую палку таким образом, чтобы палки находились (как и сами участники) на одной линии (рис. 16).

По сигналу ведущего игроки каждой пары (мальчик и девочка) должны поменяться местами и при этом обменяться палками, не уронив их на пол. В противном случае оба игрока выбывают из игры. Через каждые 3—4 попытки расстояние между встречными шеренгами увеличивается на 20—30 см. После 10—12 попыток определяется победитель. Выигрывает команда, в которой осталось большее количество пар играющих.

Для обозначения расстояния между шеренгами можно воспользоваться мелом или использовать бельевой шнур, отодвигая его на определенное расстояние.

9. *Ловкие носильщики.* На одном конце волейбольной площадки ставят 2 табуретки в 5 шагах одна от другой. На них располагают по 5 городков. Напротив на противоположном конце также ставят 2 табуретки, но без городков. От каждой команды в игре участвуют 2 пары (сначала две девочки, потом два мальчика и т. д.). На табуретки без городков садятся по одному участнику от каждой

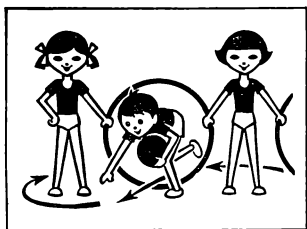


Рис. 15

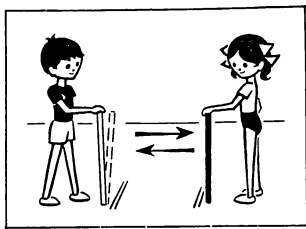


Рис. 16

команды, и им завязывают глаза. Их задача — перенести (по сигналу) городки с противоположной табуретки на «свою». Переносить разрешается лишь по одному городку. Сделать это нелегко. В ходе игры участники могут перепутать табуретки. При определении победителя учитывается количество городков, перенесенных только с противоположной табуретки.

Водящий должен внимательно следить за тем, чтобы участники конкурса не столкнулись между собой. Болельщикам разрешается подсказывать (не сходя со своих мест).

10. Посадка картофеля. Играющие строятся командами для встречной эстафеты, с одной стороны площадки — девочки (в колонну по одному), а с другой — мальчики. Между встречными колоннами в шахматном порядке раскладывают на полу 10 малых гимнастических обручей. Перед каждой колонной устанавливается барьер высотой 80 см. В руках у девочек, стоящих первыми в колоннах, кошелка (корзина) с теннисными мячами.

По команде ведущего девочка с корзиной подлезает под барьер и кладет в каждый обруч по одному теннисному мячу. После этого она бежит к колонне мальчиков, подлезает под барьер и передает кошелку мальчику. Тот подлезает под барьер, собирает все мячи в корзину и передает кошелку стоящей напротив девочке. Таким образом, девочки «сажают картофель», а мальчики его «собирают».

Выигрывает команда, чьи игроки быстрее поменяются местами в колоннах, выполнив задание.

11. Подвижная цель. Мальчики одной команды становятся в центре площадки в затылок друг другу, взявшись за пояс друг друга. Игроки противоположной команды (мальчики и девочки) равномерно располагаются вдоль

границ одной половины волейбольной площадки. У одного из них в руках волейбольный мяч (рис. 17). Задача играющих с мячом, которые стоят вдоль границ площадки, — осалить мячом игрока, замыкающего колонну соперников. Сделать это не просто, так как каждый игрок команды соперников, в первую очередь головной, за-

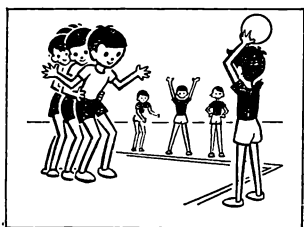


Рис. 17

щищает замыкающего своим телом. Если удалось запятнать мячом игрока, — он покидает площадку. Игра продолжается 2 мин., после чего команды меняются ролями. Выигрывает та из них, у которой после истечения положенного времени останется на площадке больше игроков.

Судьи следят, чтобы защищающиеся не снимали рук с пояса впереди стоящего и не образовывали спираль — «улитку». Это наказывается удалением игрока с поля.

12. Шнурбол. В конкурсе участвуют по одному мальчику от каждой команды. Для проведения игры заранее подготавливают 7-метровый шнур, на концах которого делают небольшие петли. Участники конкурса берутся за них руками. К шнуру посередине привязывают шпагат длиной 80 см. К нему прикрепляют футбольный или волейбольный мяч. По сигналу соревнующиеся стараются поскорее ударить ногой по мячу. Для этого каждый имеет право тянуть шнур в свою сторону, подбегать к мячу и т. д. Не разрешается помогать второй рукой, наматывать шнур на кисть, выпускать его из рук, а также поворачиваться к сопернику спиной. Нарушившему одно из этих правил засчитывается поражение.

Поединок между двумя мальчиками длится 1 мин. Если никто не добьется успеха, то объявляется ничья.

13. Шар в воздухе. Игра проводится на волейбольной площадке (без сетки). Каждая команда располагается на ней произвольно. Капитаны становятся у центральной линии. Ведущий игру — между ними с воздушным шаром в руках. Игра напоминает баскетбол. Ведущий игру подбрасывает шар вверх, и капитаны стараются отбить его своим игрокам. Задача играющих каждой команды — подбивая шар в воздухе, направить его за лицевую линию площадки команды соперника. За выполнение этой задачи дается очко. Выигрывает команда, набравшая

5 очков. Если шар коснется пола, его вводит в игру из-за боковой линии игрок команды противника.

Можно налить в шар немного воды, тогда он делается тяжелее и игра усложняется, потому что становится очень трудно предугадать направление полета шара.

14. По грибы. В конкурсе участвуют родители детей (одинаковое количество человек от каждой команды) — сначала мамы, потом папы. На площадке расставляют в произвольном порядке 13—15 небольших кеглей («грибов»).

Начинающим конкурс участникам завязывают глаза. По сигналу они начинают сбор «грибов», а через 2 мин. (как только раздастся свисток) развязывают глаза и несут свои грибы в судейскую коллегию. Член жюри объявляет присутствующим о количестве собранных «грибов» каждой мамой в отдельности и сторонами в целом. Ассистенты опять расставляют кегли («грибы»), и в конкурс включаются папы.

В итоге выигрывает команда, чьи родители больше соберут «грибов». Болельщики и участники команд имеют право подсказывать, но не поднимаясь с места.

15. Комбинированная эстафета. Команды в полном составе выстраиваются перед линией старта.

Эстафета состоит из следующих этапов:

1-й этап. Бег вдвоем, взявшись за руки (мальчик и девочка).

2-й этап. Бег вдвоем в одном обруче (мальчик и девочка).

3-й этап. Бег вдвоем с вращением скакалки (мальчик и девочка).

4-й этап. Бег с вращением гимнастического обруча (сначала девочка, затем мальчик).

5-й этап. Ходьба на ходулях (сначала девочка, затем мальчик).

6-й этап. Бег в ластах (сначала девочка, потом мальчик).

7-й этап. Ведение баскетбольного мяча.

8-й этап. Бег вдвоем со связанными (правая с левой) ногами (две девочки).

9-й этап. Бег вдвоем спина к спине, взявшись под руки (два мальчика).

10-й этап. Бег с подбиванием воздушного шара (сначала девочка, затем мальчик).

Жюри подводит общие итоги соревнования.

Зима в спортивном зале (для учеников I—III и IV—VI классов)

Комплекс игр под названием «Зима в спортивном зале» может проводиться накануне Нового года, в дни зим-

них каникул как в школе, так и в зимнем лагере в морозную погоду или в оттепель. При оформлении помещения должна быть учтена новогодняя тематика, подготовлены специальный инвентарь и костюмы.

Приводимая ниже программа, как уже говорилось, примерная и может быть изменена с учетом имеющихся условий, пополнена другими играми (конкурсами).

Перечень и направленность игрового материала в комплексе

- | | |
|--|--|
| 1. «Построй «снежную бабу» | Эстафета с продвижением на роликовых санях |
| 2. «Меткие броски» | Командное соревнование с метанием в цель |
| 3. «Паром» на санках и коньках» | Встречная эстафета с использованием роликовых саней |
| 4. «Взятие «снежного городка» | Командная игра с конструированием и метанием в цель |
| 5. «Веселые заезды» | Соревнование в продвижении с закрытыми глазами |
| 6. «Хоккей» | Командная игра для мальчиков |
| 7. «Переправа на санках» | Встречная эстафета с транспортировкой санок |
| 8. «Спортивная семья» | Эстафета с продвижением на «четырехместных» лыжах |
| 9. «Нарядить Деда-Мороза и Снегурочку» | Командная эстафета с переноской предметов |
| 10. «Тяни Снегурочку на свою сторону» | Командное соревнование в перетягивании |
| 11. Эстафета для всех | Соревнование в различных способах передвижения по площадке |

1. Построй «снежную бабу». В каждой команде 10 участников (5 девочек и 5 мальчиков). Они строятся за общей линией старта в колонну по одному через одного. У направляющего в колонне — санки (с подшипниками). На стартовой линии перед каждой колонной установлен барьер высотой 45 см. Перед каждой командой на расстоянии 4 м от стартовой линии, а затем через каждый метр разложены «детали» (из пенопласта, фанеры) «снежной бабы»: голова, круги для «тела», корзина («ведро»), метла и т. д. В 3 м от последней «детали» лежит гимнастический мат — «строительная площадка», на которой «монтируется» «снежная баба». По сигналу направляющий в колонне садится на санки и проезжает под барьер, произвольно отталкиваясь руками или ногами, а также совместно и руками и ногами до первой «детали», грузит ее на санки и везет к «строительной площадке», где находится представитель команды из числа родите-

лей. Он по мере поступления деталей «монтирует» «снежную бабу». Возвращаясь назад (тоже произвольным способом), надо проехать под барьер и передать санки очередному игроку. Тот, проделывая то же самое, везет к «строительной площадке» очередную «деталь». И так до конца. Выигрывает команда, быстрее «смонтировавшая» «снежную бабу».

2. Меткие броски. В каждой команде 10 игроков (из числа тех, которые не участвовали в предыдущей игре). С расстояния 3 м надо выполнить прицельный бросок «снежками» (теннисными мячами) в корзину «снежной бабу». Побеждает команда, игроки которой забросят большее количество «снежков» в корзину.

3. «Паром» на санках и коньках. Дети строятся встречными колоннами за лицевыми линиями площадки. С одной стороны — девочки, с другой — мальчики. Помощники натягивают между колоннами через всю площадку веревку — «паром». Направляющий в колонне мальчиков, сидя на санках (с подшипниками), продвигается спиной вперед к колонне девочек, перебирая руками по веревке и не касаясь ногами пола. На противоположном берегу он передает санки девочке. Она также продвигается вперед к колонне мальчиков, но имеет право помогать себе ногами.

Побеждает команда, закончившая переправу первой.

Вариант. Построение такое же, но участники передвигаются вперед на роликовых коньках (ноги связаны на уровне голеностопных суставов), перебирая руками по веревке, которая натянута на уровне груди участников.

4. Взятие снежного городка. Игра проводится в два тура. В первом участвуют девочки, во втором — мальчики.

Девочки строятся вдоль боковых линий баскетбольной площадки в шеренгу по одному лицом к центру. Около направляющей лежит 36 «кирпичей» (из пенопласта, каждый размером $25 \times 15 \times 7$ см). По сигналу она начинает передавать по одному «кирпичу» стоящему рядом игроку, а та передает далее по цепочке вперед. Замыкающая в шеренге (самый опытный игрок) строит из «кирпичей» «снежный городок». В нижний ряд кладет 8 штук, во второй ряд — 7, в третий — 6 и т. д. Первый тур этой игры выигрывает команда, игроки которой быстрее построят из «кирпичей» «снежный городок».

Во втором туре мальчики противоположной команды

строятся в колонну по одному за линией старта в 5 м от «снежного городка». Каждый из них поочередно выполняет прицельный бросок «снежком» (теннисным мячом) по «снежному городку». Побеждает команда, игроки которой сумели сильнее разрушить «снежный городок» соперника.

Сооружение крепости может проводиться одновременно двумя командами.

5. Веселые заезды. От каждой команды участвует пара игроков — девочка и мальчик. Девочка садится на санки, а мальчик с закрытыми глазами должен провезти ее в ворота шириной 3 м, которые стоят в 8—10 м от стартовой линии. Для управления «лошадью» девочка пользуется скакалкой (она надета мальчику под мышки) как «вожжами». Старт для каждой пары отдельный. Выигрывает та из них, которая быстрее выполнит задание.

6. Хоккей. От каждой команды участвуют 5 мальчиков. Игра проводится в пределах баскетбольной площадки. Ворота — гандбольные. Вместо шайбы — пробка для натирания лыж. Продолжительность игры — 3 мин.

7. Переправа на санках. От каждой команды участвуют 5 девочек и 5 мальчиков. Они строятся встречными колоннами напротив друг друга. Между колоннами равномерно (на расстоянии 8 м) расставлены три барьера («ворота») высотой 55 см. Направляющая колонны девочек садится на санки. Направляющий колонны мальчиков в противоположной колонне держит конец длинной веревки от этих санок. По сигналу он, не сходя с места, начинает тянуть санки с девочкой к себе через ворота так, чтобы она, лежа на животе, не задела ворот. Девочка имеет право управлять (подруливать) санями. Санки должны пройти через трое ворот. Как только санки окажутся за линией финиша, мальчик передает веревку очередному игроку своей команды, а сам гонит санки назад к девочкам, проезжая под всеми барьерами. За линией старта он передает санки следующей в колонне девочке. Она ложится на санки, и тогда следующий мальчик тянет их к себе. Побеждает команда, чьи мальчики быстрее переправят девочек на свою сторону.

8. Спортивная семья. Участвуют папа, мама, девочка и мальчик, составляющие команду. Две такие команды строятся за общей линией старта. Папа становится на многоместные лыжи (на обычных лыжах делаются четы-

ре перемычки для ног) с лыжными палками в руках. В 8 м от стартовой линии перед каждой командой поставлены последовательно через каждые 1,5 м 4 поворотные стойки («елочки»). По сигналу папа на лыжах «выезжает на прогулку» — добегают до первой «елочки», огибает ее и, не снимая лыж, возвращается назад. За стартовой линией к нему присоединяется мама. Она становится сзади, вставляя носки ног в очередную перемычку. Теперь они уже вдвоем совершают «прогулку», но путь их длиннее — до второй «елочки» и обратно. За стартовой линией к ним (таким же образом) присоединяется мальчик, и они втроем добираются до следующей «елочки». Затем к ним присоединяется девочка, и вчетвером спортивная семья бежит к последней «елочке», после чего возвращается назад. Побеждает команда, чьи «лыжники» быстрее возвратятся на свои исходные места.

9. Нарядить Деда-Мороза и Снегурочку. От каждой команды в центр площадки выходят: папа — Дед-Мороз и девочка — Снегурочка. Они садятся на стулья. Рядом с каждой парой стоят две вешалки; одна — для вещей Деда-Мороза, другая — для вещей Снегурочки. За общей линией старта строятся от каждой команды по пять пар (в паре — девочка и мальчик). Эстафета состоит из 5 этапов.

1-й этап. Мальчик везет девочку на санках до вешалки. Девочка встает с санок, снимает с вешалки сапоги для Снегурочки и передает их ей; мальчик снимает валенки и передает Деду-Морозу. Оставив санки, девочка и мальчик, взявшись за руки, возвращаются назад.

2-й этап. Мальчик и девочка бегут, надев один обруч. Мальчик берет шубу для Деда-Мороза, а девочка — сарафан для Снегурочки. Отдав им вещи, вместе возвращаются назад (в обруче).

3-й этап. Мальчик и девочка прыгают через одну скакалку и продвигаются вперед. У вешалки берут шапки, отдают Деду-Морозу и Снегурочке и возвращаются назад.

4-й этап. Мальчик и девочка бегут на «трех ногах» (две разноименные ноги бегущих связаны веревкой), снимают с вешалки и отдают Деду-Морозу бороду, а Снегурочке корзиночку. Назад возвращаются так же.

5-й этап. Мальчик и девочка продвигаются вперед прыжками «гусеница» — находящийся сзади держит партнера одной рукой за ногу (в области голеностопного сустава). Они передают Деду-Морозу палку, а Снегурочке — шарф. Назад возвращаются такими же прыжками.

В заключение Дед Мороз, одетый в переданный ему костюм, усаживает Снегурочку (также одетую в переданный ей наряд) в санки и привозит ее к столу жюри. По-

беждает команда, чей Дед Мороз раньше привезет Снегурочку.

10. Тяни Снегурочку на свою сторону. В центре площадки становятся рядом две Снегурочки на роликовых коньках. Они держатся за середину каната для перетягивания, который с одной стороны держат мальчики первой команды, а с другой стороны — мальчики второй команды. Обе команды стоят за линиями, начерченными в 8 м одна от другой. По сигналу мальчики начинают тянуть канат к себе (отпускать канат руками не разрешается), стараясь перетянуть за свою линию Снегурочек, которые продолжают держаться за канат. Игра проводится 3 раза. Выигрывает команда, игроки которой сумеют дважды перетянуть на свою сторону Снегурочек.

11. Эстафета. Она состоит из 9 этапов:

1-й этап. Перевозка на санках (мальчик везет девочку).

2-й этап. Бег на роликовых коньках (мальчик подталкивает девочку).

3-й этап. Бег вдвоем (мальчик и девочка) на роликовых коньках, взявшись за руки.

4-й этап. Бег вдвоем (мальчик и девочка), надев один гимнастический обруч.

5-й этап. Прыжки-«гусеница» (мальчик и девочка).

6-й этап. Бег (мальчик и девочка) с зажатым между лбами надувным мячом.

7-й этап. Ведение клюшкой шайбы (сначала девочка, затем мальчик).

8-й этап. Прокатывание надувного мяча (сначала девочка, затем мальчик).

9-й этап. Продвижение на «многоместных» лыжах (папа, мама, девочка и мальчик).

Судейская коллегия подводит общие итоги соревнований.

Равнение на легкую атлетику (для школьников различного возраста)

Этот игровой комплекс содержит элементы легкоатлетического многоборья.

Легкая атлетика (один из самых доступных и популярных видов спорта) занимает первое место по количеству практических норм, включенных в комплекс ГТО. Различные виды бега, прыжков и метаний входят в школьные программы уроков физической культуры. Посредством подобранных комплексов подвижных игр можно

целенаправленно воздействовать на физическую и специальную подготовленность будущих легкоатлетов.

В последние годы в ряде общеобразовательных школ, в ДЮСШ практикуются соревнования по комплексам подвижных игр с элементами легкоатлетического многоборья. Ниже приводится описание подобных игр, которые целесообразно включать в программу «Веселых стартов».

Перечень и направленность игрового материала в комплексе

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Равнение на легкую атлетику | Эстафета с бегом |
| 2. «Пятнашки с шарами» | Групповая игра с надувными шарами |
| 3. «Вызов номеров по кругу» | Командное соревнование с выполнением заданий по вызову |
| 4. «Палка под ногами» | Встречная эстафета с бегом и перепрыгиванием через палку |
| 5. Эстафета с прыжками | Командное соревнование с выполнением прыжков сквозь обруч |
| 6. «Бег в обруче» | Эстафета с усложненными условиями бега |
| 7. «Силачи» | Групповое соревнование в толкании набивного мяча |
| 8. «Передай эстафетную палочку» | Встречная эстафета с бегом |
| 9. «Рекорды и рекордсмены» | Эстафета с бегом, проверкой знания легкой атлетики |
| 10. Прыжки «кузнечиков» | Командное соревнование в прыжках в длину с места |
| 11. Комбинированная эстафета | Различные виды бега и прыжков |

1. «Равнение на легкую атлетику». Участвуют ученики I — X классов. Они строятся за общей линией старта. Перед каждой командой на протяжении всей баскетбольной площадки равномерно расставлены 10 барьеров высотой от 35 до 80 см.

По сигналу направляющая в колонне девочек — ученица I класса перепрыгивает через первый (самый низкий) барьер, бежит к концу площадки, где стоит «касса», в которой находятся буквы (написанные на картоне) для текста «Равнение на легкую атлетику!», берет первую букву «Р» и передает ассистенту. Он подвешивает букву на шнур. Девочка возвращается назад. После прохождения ею контрольного обруча стартует мальчик. Он проделывает то же самое, взяв букву «А». С повышением возраста участника задания усложняются. Если девочка-первоклассница преодолевала только один барьер, то,

например, ученицам VII—VIII классов дается задание преодолеть уже четыре барьера.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее «напишут» нужный текст.

Если кто-нибудь собьет или сдвинет барьер, он обязан вернуться и поставить его на место.

2. Пятнашки с шарами. Участвуют ученики I—V классов. Игра проводится на прямоугольной площадке. По жребию представители одной команды (ученики III класса — девочка и мальчик) в течение 1,5—2 мин. преследуют своих соперников (ровесников), стараясь сорвать воздушный шар, прикрепленный на нитке к спине каждого из соперников. Убегающие не имеют права выходить за пределы площадки. Через 1,5—2 мин. команды меняются ролями.

Выигрывает команда, участники которой оказались более быстрыми и ловкими.

3. Вызов номеров по кругу. Участвуют все. Дети садятся верхом (спиной к центру) на четыре гимнастические скамейки, которые установлены лучеобразно к центральному баскетбольному кругу — отдельно команды девочек и команды мальчиков. Впереди — младшие. В центре круга на табуретке стоят 2 булавы. Между скамейками девочек (в проходе), а также мальчиков каждой команды установлены равномерно 3 вертикальных обруча на подставках и один барьер высотой 40 см (около центрального круга) (рис. 18). Каждый участник имеет свой порядковый номер в соответствии с классом, в котором он учится (например, девочка и мальчик IV класса — номер 4).

Ведущий называет номер. Игроки под этим номером (мальчики и девочки обеих команд) поднимаются и бегут с правой стороны вперед к концу скамейки, затем огибают ее слева, бегут вдоль скамейки назад и, продолжая движение против часовой стрелки, пролезают сквозь ближайшие в ряду обручи, подлезают под барьер и стремятся схватить булаву. Каждый игрок, взявший булаву, получает выигрышное очко. Затем они садятся на свои места, и игра продолжается.

Если кто-нибудь собьет обруч или барьер, он должен вернуться и поставить предмет на место и только после этого продолжать движение. Выигрывает команда, чьи игроки наберут большее количество очков.

4. Палка под ногами. Участвуют все, построившись в

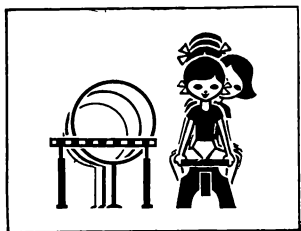


Рис. 18

колонну по одному для встречной эстафеты: с одной стороны мальчики, с другой — девочки. У стоящего первым мальчика-первоклассника в руках гимнастическая палка. По сигналу он устремляется вперед к противоположной колонне, передает второй конец палки девочке — ученице I класса и вместе с ней пронесет палку под ногами по-

очередно всех девочек колонны, которые должны перепрыгнуть, не задев ее. Мальчик остается сзади в колонне, а девочка, подхватив палку, бежит с ней к колонне мальчиков. Там она вместе с партнером из II класса пронесет палку под ногами мальчиков, после чего второклассник бежит с палкой к колонне девочек. Игра продолжается до тех пор, пока играющие не поменяются местами.

5. Эстафета с прыжками. Участвуют ученики V—X классов. Они строятся колоннами за общей линией старта. На расстоянии 8 м от старта устанавливаются в горизонтальном положении 5 гимнастических обручей на «ножках». Расстояние между обручами — 2 м. Высота первого обруча — 50 см, второго — 55 см, третьего — 60 см, четвертого — 65 см, пятого — 70 см. Ученица V класса совершает прыжки сквозь первые два обруча, ученица VI класса — сквозь три обруча и т. д. Старшеклассники преодолевают все пять обручей. Выигрывает команда, чьи игроки быстрее закончат эстафету.

6. Бег в обруче. Соревнуются ученики IV—VII классов. Игра проводится раздельно для девочек и мальчиков. Команды строятся за общей линией старта. У направляющего — представителя VII класса — в руках гимнастический обруч. Против каждой команды на расстоянии 10 м стоит поворотная стойка. По сигналу направляющий, надев обруч на себя, выбегает вперед, обегает стойку, возвращается назад, где за линией старта к нему присоединяется очередной игрок — ученик VI класса. Теперь они уже вдвоем бегут с надетым обручем и после возвращения за линией старта к ним присоединяется еще один участник — пятиклассник и далее — ученик IV класса.

Выигрывает команда, чьи игроки в полном составе раньше вернуться на исходную позицию.

7. *Силачи.* В соревнованиях участвуют мальчики VI—X классов. Игроки садятся на скамейки вдоль боковых границ зала. Недалеко от середины (на линии штрафного броска в баскетболе) кладут обруч, в который входит один из игроков первой команды. Он толкает (не выходя из обруча) набивной мяч в свободную часть зала и возвращается в команду. На месте падения мяча ставят булавку, а затем перекладывают туда обруч. После этого в обратную сторону мяч толкает игрок другой команды. Место падения мяча покажет, сумел ли он превзойти своего соперника. Снова перемещают обруч и следует толчок в противоположную сторону с места падения мяча и т. д. Заканчивается игра после того, как толчок совершит последний игрок второй команды. Если мяч перелетит за начальную черту, то команде присуждается победа. В противном случае выигрывает команда, начинавшая соревнование.

Игроков в поле высылают капитаны команд, начиная с более младшего возраста. Для старшеклассников мяч меняют на более тяжелый. Во втором туре в игре могут участвовать и девочки.

8. *Передай эстафетную палочку.* Участвуют ученики I—V классов — мальчики и девочки. Они проводят встречную эстафету. Расстояние между колоннами — 16—18 м. Девочки садятся верхом на одну гимнастическую скамейку, мальчики — на другую (напротив). В центре между ними установлен вертикальный обруч.

По сигналу сидящая на скамейке первой девочка-первоклассница пробегает с эстафетной палочкой сквозь обруч, а затем обегает справа скамейку мальчиков, передает первокласснику эстафетную палочку и садится на его место. Мальчик (первоклассник), приняв эстафетную палочку, выбегает вперед, проскакивает сквозь обруч, обегает скамейку девочек и подбегает к ученице II класса, передает ей эстафетную палочку и садится на ее место. Выигрывает команда, чьи игроки быстрее поменяются местами, соблюдая условия эстафеты.

9. *Рекорды и рекордсмены.* Участвуют ученики VI—X классов. Команды строятся колоннами за общей линией старта. Напротив каждой из них по всей площадке равномерно расставлены 7 гимнастических обручей на разновысоких подставках. Высота нижнего края обода от пола соответственно 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70 см. В конце площадки напротив каждой колонны установлены

одинаковые щиты, на которых написаны различные виды легкой атлетики, а рядом на столе лежат специально подготовленные картонки (фанерки). На одних написаны фамилии рекордсменов СССР по легкой атлетике, на других — результаты рекордов (мужчин и женщин).

По сигналу ведущего ученица IV класса прыгает сквозь первый обруч на подставке, подбегает к столу, берет фанерку и вешает ее на соответствующий щит. После ее возвращения в свою колонну ученик из того же класса выполняет такое же задание.

Победитель определяется по времени и правильности заполнения таблицы рекордов.

10. Прыжки «кузнечиков». Соревнуются ученики I—VI классов, сначала девочки, потом мальчики. Игра напоминает описанную выше игру «Силачи». Игроки обеих команд располагаются по краям площадки шеренгами. Между командами (перпендикулярно шеренгам) проводится центральная линия. По жребию ученик I класса становится у центральной линии и выполняет прыжок в длину с места, отталкиваясь обеими ногами. По пяткам отмечается линия его приземления. Он возвращается к своей команде, а с места его приземления в обратную сторону к центральной линии прыгает первоклассник противоположной команды. Место его приземления отмечают так же. Теперь уже прыгает ученик II класса с места приземления его соперника в обратную сторону. И так до тех пор, пока все не примут участие в игре. Если последнему игроку удастся перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. В противном случае она проигрывает, причем на величину отрезка, которого не хватает до средней линии.

Можно провести соревнования в тройном прыжке. Условия такие же, как в предыдущей игре, но линию начала прыжка переносят ближе к одной стороне площадки. Техника прыжка может быть различной.

11. Эстафета. Она состоит из 7 этапов:

1-й этап. Бег вдвоем, взявшись за руки (ученики I класса — мальчик и девочка).

2-й этап. Бег вчетвером, надев один обруч (ученики II—III классов — мальчики и девочки).

3-й этап. Бег с подбиванием воздушного шара (ученики IV класса — сначала девочка, затем мальчик).

4-й этап. Прыжки на одной ноге со сменой ног у поворотной стойки, которую ставят на расстоянии 10—12 м от линии старта (ученики V класса — сначала девочка, затем мальчик).

5-й этап. Прыжки в мешке (ученики VI класса — сначала девочка, затем мальчик)

6-й этап. Бег на трех ногах в паре (разноименные ноги связаны на уровне голеностопных суставов (ученики VII класса — мальчик и девочка).

7-й этап. Бег-«гусеница» (ученики VIII—X классов — сначала девушки, затем юноши).

Выигрывает команда, чьи игроки раньше закончат эстафету. Жюри подводит общие итоги соревнований.

Равнение на гимнастику (для школьников различного возраста)

Этот комплекс включает игры с элементами гимнастики.

Научиться искусно управлять своим телом, в совершенстве овладеть сложной техникой движений— основная задача спортивной гимнастики. Подвижные игры являются сопутствующим средством для решения этой задачи.

В школьных программах по физической культуре отводится большое место гимнастике. Она входит в число норм и требований комплекса ГТО. Подвижным играм принадлежит значительная роль в атлетической подготовке гимнаста, в развитии основных физических качеств. Игры с включением элементов гимнастики позволяют уменьшить некоторую монотонность и сухость многократно выполняемых гимнастических упражнений.

Как известно, ранняя спортивная специализация в гимнастике предусматривает широкое использование игр.

Ниже приводится примерная игровая программа с использованием гимнастических инвентаря и снарядов, с включением в игры разнообразных элементов гимнастических упражнений.

Перечень и направленность игрового материала в комплексе

- | | |
|---|---|
| 1. «Гонка мячей» | Командное соревнование с передачей мяча за головой и под ногами |
| 2. «С гимнастическим обручем и скалкой» | Встречная эстафета с прыжками сквозь обруч и через скакалку |
| 3. Эстафета «чехарда» | Командное соревнование мальчиков в выполнении опорных прыжков |
| 4. «Через скакалку всей командой» | Соревнование девочек в групповых прыжках через скакалку |

- | | |
|--|---|
| 5. «Кувырками сквозь обруч» | Встречная эстафета с бегом и кувырками |
| 6. «Конкурс капитанов» | Проверка знания гимнастики |
| 7 «Живая змейка» | Соревнование в перелезании и подлезании |
| 8. «Наматывание лент» | Конкурс девочек в выполнении упражнений во вращении |
| 9. «Удержи равновесие» | Встречная эстафета с перекатыванием бочки и продвижением на ней |
| 10. «Поединок на параллельных брусьях» | Соревнование мальчиков в выполнении перемахов |
| 11. «Зарядка для всех» | Соревнование на лучший комплекс утренней гимнастики |
| 12. Комбинированная эстафета | Командное соревнование в беге с выполнением различных заданий |

1. Гонка мячей. В этой игре, требующей гибкости, участвует вся команда. Играющие строятся в колонну по одному равномерно вдоль всей площадки. Впереди — младшие, за исключением одного первоклассника, который замыкает колонну. Перед первоклассницей лежат 10 надувных (или набивных) мячей. По сигналу она начинает передавать над головой (прогнувшись) по одному мячу стоящему сзади ученику II класса. Мальчик, приняв мяч, передает его, нагнувшись вперед, между ногами стоящей сзади ученице II класса. Таким образом девочки передают мяч над головой, прогнувшись назад, а мальчики — между ног, нагнувшись вперед, расставив ноги шире плеч. Замыкающий в колонне первоклассник откладывает все мячи в сторону, а получив десятый по счету мяч, вместе с ним проползает между ногами всех стоящих в колонне (девочки тоже принимают положение ноги шире плеч). Встав на ноги, он бежит с мячом к ведущему, который стоит в центре площадки. Выигрывает команда, чей первоклассник раньше отдаст мяч ведущему.

В ходе игры расстояние между игроками в колонне не должно уменьшаться.

Если кто-нибудь уронит мяч, надо немедленно поднять его и продолжить эстафету. Хорошо, если десятый мяч будет отличаться от остальных расцветкой и размером.

Вариант. Построение участников то же, но игра ведется в положении сидя на полу. Мяч передается ногами. Зажав его стопами, участник выполняет передачу за счет неполного кувырка назад. Замыкающий — первоклассник — катит последний мяч к ведущему.

2. *С гимнастическим обручем и скакалкой.* Участвуют ученики I — V классов. Они строятся для встречной эстафеты: с одной стороны площадки — мальчики со скакалками, с другой — девочки с гимнастическими обручами. По сигналу первоклассница бежит вперед, вращая обруч и прыгая сквозь него. Как только она пересечет стартовую линию на противоположной стороне, начинается движение первоклассник. Он бежит к колонне девочек, прыгая через скакалку. Игра продолжается до тех пор, пока участники не поменяются местами. Выигрывает команда, чьи игроки быстрее это сделают.

Пробежки (движение без вращения скакалки, обруча и прыжка) не разрешаются.

3. *Эстафета «чехарда».* Мальчики строятся в колонну за общей линией старта, где, как и в других играх, стоит контрольно-пропускной обруч, который все участники преодолевают на старте и финише. Впереди каждой команды в положение для «чехарды» становится первоклассник. Перед ним лежит гимнастический мат. По сигналу ученик II класса, подбежав к первокласснику и оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгивает через него. Первоклассник возвращается назад к своей команде, а мальчик, совершивший прыжок, становится в нужное положение перед матом. Как только первоклассник финиширует, пройдя контрольный обруч, очередной игрок (ученик III класса) выбегает вперед.

Игра продолжается до тех пор, пока задание не выполнит десятиклассник. После этого вперед выбегает первоклассник и проскакивает между ногами стоящего на мате десятиклассника. Тот поднимает его вверх (взяв под мышки), показывая этим, что эстафета закончена.

4. *Через скакалку всей командой.* Участница команды, хорошо прыгающая через скакалку, становится в центре площадки и по сигналу начинает выполнять прыжки на месте со скакалкой (произвольно). По своему усмотрению к ней присоединяется еще одна участница, и они прыгают вместе. Затем (на ходу) — третья участница, вставая спереди или сзади, и т. д. Каждая команда имеет право на три попытки. Каждая попытка продолжается до тех пор, пока скакалка не заденет кого-нибудь из играющих. Выигрывает команда, которая «наберет» в общей сложности (в трех попытках) большее количество прыгунов.

5. *Кувырками сквозь обруч.* Участвуют ученики IV —

Х классов. Команды строятся для встречной эстафеты: с одной стороны площадки — девочки, с другой — мальчики. Между встречными колоннами по всей площадке равномерно расставлены 7 вертикальных обручей на подставках, с обеих сторон от них положены гимнастические маты. По сигналу четвероклассница подбегает к первому обручу, выполняет нырок-кувырок сквозь обруч и бежит к противоположной колонне мальчиков. После этого стартует направляющий в колонне мальчиков — ученик IV класса. Он выполняет то же самое, что и девочка. Следующей участнице — ученице V класса (а затем и ученику этого класса) придется преодолеть кувырком 2 обруча, ученикам VI класса — 3 обруча, VII класса — 4 обруча и т. д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

6. *Конкурс капитанов.* Капитаны команд задают друг другу по три вопроса из области гимнастики (истории, спортивной классификации, судейства и др.). Участники могут сопровождать свой вопрос какими-либо наглядными пособиями, предметами, инвентарем. Тот, кто задает вопрос, должен после ответа соперника подтвердить правильность ответа или сообщить правильный ответ.

7. *«Живая змейка».* Участвуют все мальчики и девочки отдельными командами. Ученики VI — X классов становятся на четвереньках в шеренгу на расстоянии 1,5 м один от другого. Остальные участники строятся встречными колоннами на расстоянии 5 м от крайнего игрока, стоящего на четвереньках. Впереди — младшие ребята. У стоящего впереди в руках эстафетная палочка. По сигналу он выбегает вперед, перелезает через первого игрока, пролезает под вторым и т. д. Затем передает эстафетную палочку первокласснику, стоящему в противоположной колонне, который проделывает то же самое. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

Игроки, стоящие на четвереньках, не имеют права передвигаться, менять позу в то время, когда выполняется упражнение.

8. *Наматывание лент.* Участвуют ученицы IV — VII классов. В центре площадки стоит гимнастический конь, на котором установлена булава. С обеих сторон коня натянуты (от ручек) ленты (шнуры) длиной 8—9 м. Соревнуются попарно. Участницы поединка выходят вперед и наматывают вокруг себя один раз ленту, так, чтобы она

держалась на поясе (рис. 19). По сигналу они начинают вращение (в любую сторону), продвигаясь вперед к коню. Выигрывает тот, кто раньше приблизится к коню и возьмет с него булаву.

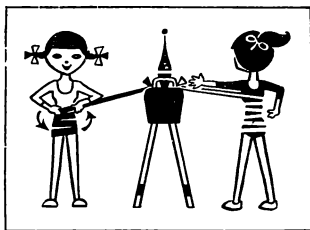


Рис. 19

Играющие не имеют права во время вращения помогать себе руками.

9. Удержи равновесие. Игра проводится в два этапа. Сначала соревнуются ученики I—IV классов. Они строятся встречными колоннами на расстоянии 12—14 м. По сигналу первоклассница начинает перекачивать руками бочку-каток (диаметром 60 см, длиной 120 см) к противоположной линии, где стоят мальчики. Первоклассник принимает «снаряд» за линией старта, катит его назад к колонне девочек. Эстафета продолжается, пока играющие не поменяются местами.

На втором этапе в соревновании участвуют ученики V—X классов. Они выполняют то же самое, но катят бочку, стоя на ней и переступая ногами. Продвижение вперед может осуществляться в положении спиной или лицом вперед. Передача бочки-катка партнеру производится только за линией. Если участник оступился и оказался на полу, он должен начать продвижение на «снаряде» с того места, где оступился.

10. Поединок на параллельных брусках. Участвуют ученики VIII—X классов. Соревнование проводится в парах. У каждого за спиной надувной воздушный шар. Соперники становятся у противоположных концов брусков. По сигналу каждый насккивает в упор и делает перемах правой ногой, затем соскакивает и бежит к противоположному концу снаряда, чтобы запятнать соперника — сорвать шар. Если это не удастся сделать, они продолжают выполнять упражнение до тех пор, пока один из них не станет победителем в паре.

Таким образом, задача соперников — как можно быстрее выполнить перемах и, пока напарник не успел соскочить с брусков, запятнать его.

11. Зарядка для всех. Каждая команда в полном составе должна продемонстрировать свой вариант комплекса утренней зарядки, выполняемого на 64 счета. Учитываются общая композиция, четкость исполнения.

12. Комбинированная эстафета. Участники строятся попарно за общей линией старта, впереди — младшие ребята. Эстафета состоит из следующих этапов и заданий:

1-й этап. Бег вдвоем, взявшись за руки (ученики I класса).

2-й этап. Бег вдвоем, надев один обруч (ученики II класса).

3-й этап. Бег на трех ногах (разноименные ноги связаны на уровне голеностопных суставов) (ученики III класса).

4-й этап. Бег вдвоем спина к спине — боком, взявшись под руки (ученики IV класса).

5-й этап. Бег вдвоем (мальчик и девочка) спина к спине — мальчик лицом к направлению движения (ученики V класса).

6-й этап. Бег вдвоем с прыжками через скакалку (ученики VI класса).

7-й этап. Бег с перекатыванием катка-бочки руками вдвоем (ученики VII класса).

8-й этап. Упражнение «тачка» с обменом ролями у поворотной стойки (юноши ученики VIII—IX классов).

9-й этап. Прыжки-«гусеница» с обменом ролями у поворотной стойки (ученицы VIII—IX классов).

10-й этап. Перекатывание катка-бочки, переступая по ней ногами (ученики X класса — сначала девушка, затем юноша).

Жюри подводит итоги эстафеты и общие итоги соревнований.

Дружи со спортивной игрой (для школьников различного возраста)

Как известно, современная спортивная игра — многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой обращения с мячом требуются физическая выносливость, волевое напряжение, развитое мышление. Без тренировки, направленной на совершенствование этих компонентов, нельзя воспитать ни большого мастера, ни рядового игрока, способного выступать в соревнованиях. И в этом существенным подспорьем являются подвижные игры.

Ниже приводится программа соревнований, которая содержит подвижные игры (конкурсы, эстафеты, поединки) с элементами спортивных игр.

Перечень и направленность игрового материала в комплексе

- | | |
|------------------------|--|
| 1. «Передал — садись!» | Командная игра с передачей мяча на различные расстояния |
| 2. «Меткий бросок» | Игра с метанием мяча в живую цель и коллективной защитой от мяча |

3. «Волейбол с надувными мячами»	Командная игра через сетку
4. «Защита укрепления»	Групповая игра с метанием мяча в неподвижную цель
5. «Баскетболисты-наездники»	Командная игра с передачами и бросками мяча
6. «Сквозь гимнастический обруч»	Игра с передачей мяча в движении
7. «Необычный футбол»	Игра ногами надувным мячом
8. «Между двух огней»	Командная игра с метанием мяча в подвижную цель
9. «Эстафета футболистов»	Командное соревнование мальчиков с ведением мяча ногой
10. «Эстафета баскетболистов»	Командное соревнование с ведением баскетбольного мяча
11. «Хоккей по-спорландски»	Командная игра, имитирующая хоккей
12. «Игровые поединки»	Различные соревнования с элементами спортивных игр
13. «Встречные передачи шайбы»	Командная игра с элементами хоккея
14. «Гандбол с булавами»	Игра с мячом по правилам игры в гандбол
15. Комбинированная эстафета	Командное соревнование с демонстрацией приемов владения мячом и шайбой

1. *«Передал — садись!»* Участвуют все. Играющие стоят на гимнастических скамейках, которые расположены одна против другой (как для встречной эстафеты), на одной скамейке — девочки, на противоположной — мальчики команды. Впереди — младшие. Расстояние между скамейками, стоящими напротив друг друга, — 3 м. У первоклассника в руках баскетбольный мяч. По сигналу он выполняет передачу (произвольным способом) первокласснице своей команды, которая стоит напротив него на другой скамейке, затем приседает верхом на скамейке. Девочка, получив мяч, передает его уже ученику II класса, а сама тоже приседает. И так передача идет до конца, пока все участники не закончат переброску мяча. Игра проводится 3 раза. Выигрывает команда, игроки которой закончат передачи дважды.

Вариант. Построение такое же. Между скамейками установлен «маяк» — гимнастический обруч на подставке высотой 150 — 170 см. Задача играющих — выполнить передачу своему напарнику, передав мяч сквозь этот обруч.

2. *Меткий бросок.* Участвуют все. Игра проводится на половине волейбольной площадки (в пределах намечен-

ного квадрата). По жребию одна команда (мальчики ученики III — X классов) становится в затылок друг другу, обхватив впереди стоящих за пояс. Впереди — десятиклассник. Противоположная команда в полном составе становится вдоль периметра площадки с равномерным размещением всех игроков. У капитана в руках волейбольный мяч. Задача игроков с мячом — запятнать им замыкающего колонны соперника. Они передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, бросают в замыкающего. Попасть в него нелегко, так как его защищает от ударов мяча возглавляющий колонну капитан (руками, ногами, телом). В этом ему помогают все находящиеся сзади игроки колонны и сам замыкающий. Если мяч все же попал в цель, то замыкающий выбывает из игры, и она продолжается до истечения установленного времени (2—3 мин.). После этого подсчитывается количество запятнанных мячом и команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая сумеет запятнать больше соперников.

Правилами игры защищающимся участникам запрещается образовывать «улитку», т. е. «свертываться» в кружок, пряча замыкающего. Это приравнивается к попаданию мячом. Не засчитываются: бросок, выполненный игроком, который переступил линию; попадание в голову.

3. Волейбол с надувными мячами. В команде 5 человек — ученицы VII, VIII, IX и ученики V, VI классов. У девушек одной из команд в руках по большому надувному мячу. Высота волейбольной сетки 220 см. Девушки с надувными мячами становятся за линией нападения и по сигналу выполняют произвольным способом подачу через сетку. Задача всех играющих (обеих команд) — не допустить касания мячом пола на своей половине площадки, а также приземления за пределами площадки мяча, подаваемого на сторону противника. Количество касаний мяча руками не ограничено. После каждой ошибки дается свисток, и игра начинается сначала. Выигрывает команда, игроки которой наберут 5 очков.

Если участники хорошо подготовлены, можно довести количество мячей до 10.

4. Защита укрепления. Участвуют ученики VI—X классов. Они строятся вдоль линий, ограничивающих половину волейбольной площадки, в середине которой расставлены по кругу 9 гимнастических булав. Противоположная команда выделяет защитника булав, который

становится около них в центре. Игроки первой команды передают друг другу волейбольный мяч и в удобный момент стараются сбить булаву, а защитник охраняет булавы, отбивая мяч руками, ногами и телом. Игра продолжается 2—3 мин., затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, сумевшая сбить большее количество булав. Если защитник нечаянно свалит булаву, она также считается сбитой. Если нападающий переступит через линию, попадание не засчитывается.

5. Баскетболисты-наездники. Игра проходит на баскетбольной площадке. Участвуют мальчики — ученики III—X классов и одна девушка. Игроки в каждой команде распределяются по парам. Один садится другому на плечи. Ученики III класса садятся на плечи семикласснику, ученик IV класса — на плечи восьмикласснику и т. д. В итоге составляются четыре пары. Девушка имеет право играть в своеобразный баскетбол наравне с этими парами: подбирать мяч, перехватывать его, выполнять ведение, передачи и другие технические приемы, кроме заключительного броска в корзину. Правила игры — баскетбольные. Игра продолжается 3 мин. При ничейном исходе каждый делает по броску в корзину для определения победителя.

6. Сквозь гимнастический обруч. Участвуют все. Ученики I—V классов каждой команды строятся в шеренгу и образуют из гимнастических обручей «забор», взявшись руками за обручи на уровне плеч. Остальные игроки команды — ученики VI—X классов становятся за общей линией старта попарно мальчик и девочка. У первой пары в руках баскетбольный мяч. По сигналу игроки этой пары выбегают вперед и выполняют друг другу передачи сквозь каждый обруч (рис. 20). При этом один игрок находится с одной стороны «забора», а другой — с противоположной. Добежав до последнего обруча, они выполняют две передачи сквозь этот обруч, а затем таким же образом возвращаются назад и передают мяч очередной паре, которая проделывает то же самое.

Если игрок не попадет мячом в обруч или мяч упадет на пол, следует повторить бросок или продолжить эстафету с места падения мяча.

7. Необычный футбол. Участвуют мальчики — ученики III—VII классов. Игра проводится на баскетбольной площадке. Перед началом игры в центре площадки устанавливается большой надувной мяч, по сигналу к нему уст-

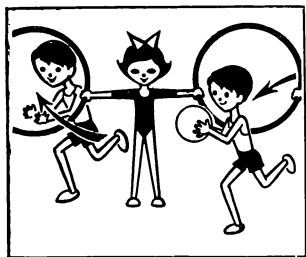


Рис. 20

ремляются капитаны команд, чтобы овладеть им и передать своему игроку. Играющие находятся все время в положении сидя в упоре сзади и передвигаются по площадке, переставляя руки и ноги. Во время игры они не имеют права менять эту позу. Их задача — загнать ногой мяч за лицевую линию площадки противника. Мяч из аута вбрасывается в положении сидя.

Игра продолжается 3 мин. После каждого забитого «гола» ее начинают с центра.

8. *Между двух огней.* Соревнуются ученики VI—X классов. Игра проводится на волейбольной площадке (без сетки). Играющие располагаются так: капитан команды становится за лицевой линией площадки, а игроки его команды на противоположной половине волейбольной площадки. Таким образом, каждая команда находится как бы между двух огней. Сзади стоит капитан команды соперников, а за средней линией, т. е. на другой половине площадки, остальные игроки команды соперника.

По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру, передавая его игрокам своей команды. Они должны выбрать удачный момент и осалить мячом игрока противоположной команды так, чтобы он не поймал мяч. Игрок, в которого попали мячом, покидает площадку, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией. Он так же, как и капитан, имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д.

Таким образом, задача игроков, владеющих мячом, салить мячом игроков команды соперника. Участники же, которые не владеют мячом, должны увертываться от мяча и перехватить его, чтобы передать своей команде. Игра продолжается 3—4 мин. Выигрывает команда, осалившая большее количество игроков команды соперника.

9. *Эстафета футболистов.* Девочки каждой команды строятся вдоль площадки в шеренгу, взявшись за вытянутые руки. Мальчики встают напротив в колонну по одному за общей линией старта, на которой установлен барьер высотой 50 см. По сигналу первоклассник выкатывает мяч вперед под барьер, затем обводит мяч вокруг первой

в шеренге девочки и, возвращаясь назад, посылает его очередному игроку с расчетом, чтобы мяч проскочил под барьером (как в ворота). Следующий участник игры — ученик II класса, приняв мяч, выполняет то же упражнение, но обводит его не только вокруг первой, но и вокруг второй девочки и т. д. Таким образом, если первокласснику приходится обводить мяч только вокруг одной девочки, то десятикласснику — вокруг всех десяти участниц своей команды. Затем он ведет мяч к центру площадки, где стоит гимнастическая булава, и ударом по мячу ногой должен ее сбить. Выигрывает команда, которая раньше собьет булаву.

10. Эстафета баскетболистов. Мальчики каждой команды строятся в шеренгу, взявшись за руки (как девочки в предыдущей игре). Девочки VI—X классов строятся напротив шеренг мальчиков своих команд в колонну по одному за общей линией старта. По сигналу ученица VI класса выполняет ведение мяча, как в баскетболе, вокруг первого и второго мальчиков (обводит по дуге), затем, продолжая вести мяч, возвращается назад к своей колонне и за линией старта передает его очередной участнице игры из VII класса. Последняя делает то же самое, но обводит уже четырех мальчиков. В конце эстафеты десятиклассница, выполнив обводку вокруг всех мальчиков, направляется, ведя мяч, к центру круга, где стоит булава, берет ее и поднимает над головой. Выигрывает команда, первой выполнившая это задание.

11. Хоккей по-спортландски. Участвуют мальчики — ученики IV—VIII классов. Игра ведется в пределах баскетбольной площадки и продолжается два тайма по 2 мин. со сменой ворот. Ворота — гандбольные. Вместо клюшки у каждого игрока, кроме вратаря, гимнастическая палка. Вместо шайбы — крышка от колеса детской коляски (резиновый круг).

12. Игровые поединки. Приведем 5 поединков.

Шнурбол. В поединке могут участвовать мальчики — ученики IV—VI классов. На концах 6-метрового шнура делают небольшие петли. Посередине привязывают шпагат длиной 80 см, к которому прикрепляют футбольный мяч. Игроки (по одному от каждой команды) берутся за петли и начинают тянуть шнур каждый в свою сторону, вызывая этим маятникообразное движение мяча. Уловив удобный момент (когда мяч находится в ближайшей точке), игрок ударяет по мячу ногой, за что получает выиг-

рышное очко. Играющие могут подбегать к мячу или отступать назад, но подтягивать шнур к себе второй рукой, наматывать его на кисть, выпускать из рук и поворачиваться к сопернику спиной нельзя. За нарушение одного из правил засчитывается поражение. Если в течение 1 мин. ни один из участников не добьется успеха, то объявляется ничья.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

«Летающие» тарелочки. Участвуют девочки. Ученица V класса одной из команд занимает место в воротах (гандбольные). Девочки противоположной команды строятся в колонну по одному и с расстояния 3—4 м выполняют прицельные броски пластмассовой тарелочки в ворота. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой сумеют забросить большее количество тарелочек в ворота соперника.

Футбольные бомбардиры. Участвуют мальчики. Ученик VII класса одной из команд занимает место в воротах (гандбольные). Мальчики противоположной команды пробивают по одному штрафному удару с расстояния 7—8 м в зависимости от возраста. Удар выполняется волейбольным мячом. Побеждает команда, которая сумеет забить большее количество голов в ворота соперника.

Судейские жесты. От каждой команды участвует один представитель, хорошо знающий судейские жесты спортивных игр. По жребию один из них показывает 3 судейских жеста из баскетбола, футбола, волейбола, гандбола, хоккея или тенниса, а соперник должен объяснить их. На обдумывание дается 30 сек. За каждый правильный ответ команде присуждается выигрышное очко. Затем играющие меняются ролями. В итоге побеждает команда, игрок которой наберет большее количество очков.

Жонглеры. В первом туре от каждой команды участвуют мальчики — ученики III, IV, V классов. Подбивая мяч ногой, нужно не уронить его на землю. Каждому дается по одной попытке. Побеждает команда, чьи игроки в общей сложности выполнят больше ударов.

Во втором туре от каждой команды участвуют ученики VI, VII, VIII классов. Требуется, выполняя удары по мячу головой, не уронить его. Каждому дается по одной попытке. Побеждает команда, чьи игроки в общей сложности выполнят больше ударов.

13. Встречные передачи шайбы. Участвуют мальчики и юноши — ученики I—X классов. Десятиклассник становится с клюшкой и шайбой на линию старта. Перед ним барьер высотой 45 см и шириной 110 см. Далее через каждый метр расставлены такие же барьеры — всего 5. Первый барьер, за которым становятся ученики I—II классов, находится на расстоянии 4 м. За вторым барьером становятся ученики II—IV классов, за третьим — ученики VI—VII классов, за четвертым — ученики VII—VIII классов, за пятым барьером — девятиклассник. У каждого из них — клюшка. Так же расположена другая команда. По сигналу капитан команды — десятиклассник выполняет прицельную передачу первокласснику с таким расчетом, чтобы шайба прошла под барьер. Первокласник возвращает шайбу таким же образом назад и отходит в сторону. Далее следует передача ученику II класса, который так же возвращает шайбу. Очередная передача — ученику III класса, который стоит за вторым барьером. И так до конца, пока все мальчики не примут участия в игре. Если шайба кем-либо неточно направлена (не прошла все стоящие на пути барьеры), то передача повторяется. Побеждает команда, чьи игроки раньше закончат игру.

14. Гандбол с булавами. Участвуют мальчики и юноши — ученики IV—VIII классов. Игра проводится на баскетбольной площадке. Вместо ворот на лицевых линиях равномерно расставлены по 9 булав. Соревнование ведется по основным правилам игры в гандбол. Задача играющих — сбить мячом булавы соперника. Игра продолжается два тайма по 2 мин. со сменой площадок. Побеждает команда, чьи игроки сумеют за это время сбить большее количество булав. Перед обменом площадками булавы устанавливаются заново.

15. Комбинированная эстафета. Участники строятся за общей линией старта. Впереди — младшие. Эстафета состоит из следующих этапов и заданий:

1-й этап. Бег вдвоем, взявшись за руки (ученики I класса).

2-й этап. Прокатывание волейбольного мяча руками (ученики II класса — сначала девочка, затем мальчик).

3-й этап. Одновременное прокатывание двух баскетбольных мячей руками (ученики III класса — сначала девочка, затем мальчик).

4-й этап. Ведение баскетбольного мяча (ученики IV класса — сначала девочка, затем мальчик).

5-й этап. Бег с подбиванием воздушного шара ракеткой бадминтона (ученики V класса — сначала девочка, затем мальчик).

6-й этап. Бег с подбиванием мяча для настольного тенниса ракеткой для настольного тенниса (ученики VI класса — сначала девочка, затем мальчик).

7-й этап. Бег с ведением клюшкой шайбы (мальчик — ученик VII класса); бег с ведением гимнастической палкой резинового кольца (ученица VII класса).

8-й этап. Передачи волейбольного мяча в паре в движении (ученики IX класса — девушка и юноша).

9-й этап. Передачи баскетбольного мяча в паре в движении (ученики VIII класса — девушка и юноша).

10-й этап. Ведение баскетбольного мяча с обязательным попаданием в кольцо (ученики IX—X классов — сначала девушка, затем юноша).

Жюри подводит общие итоги соревнования.

«Веселые старты» юнармейцев (для пионеров старшего возраста и старшекласников — участников военно-спортивных игр «Зарница» и «Орленок»)

«Веселые старты» юнармейцев имеют огромное воспитательное значение. На праздничных вечерах с героико-патриотическим содержанием, организуемых обычно в дни празднования победы советского народа в Великой Отечественной войне, Дня Советской Армии, Дня Военно-Морского Флота, ребята, участвуя в соревнованиях с включением военно-спортивных упражнений и заданий, входящих в «Зарницу» и военно-спортивную игру для старшекласников «Орленок», демонстрируют свою физическую подготовленность, военно-прикладные навыки, знание основ военного дела и гражданской обороны.

Соревнования можно проводить в условиях спортивного зала или открытой площадки, на местности.

К такому празднику, проводимому в школе, ученики готовят стенды, рассказывающие о пионерских делах на маршруте «Сильные, смелые, ловкие», плакаты и лозунги для оформления соревнований, сувениры, выставку книг о Великой Отечественной войне и др., выпускают стенгазету «Спортсмены в боях за Родину», изготавливают инвентарь для игр. Можно включить в разрабатываемый сценарий и использовать в ходе вечера записи воспоминаний о Великой Отечественной войне, а также песни тех времен, записанные на пластинки фирмой «Мелодия».

В подготовке и организации соревнований активное участие принимают учитель физкультуры и военный руководитель школы.

На соревнования приглашаются участники Великой Отечественной войны (шефы и родители). Они могут входить в состав совета судей (жюри).

При организации соревнований в пионерском лагере помимо описанных ниже игр в программу можно включить эстафету связистов, сигнальщиков, юных пожарных и регулировщиков движения.

Перечень и направленность игрового материала в комплексе

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. «Конкурс строя» | Соревнование с проверкой умения командовать, выполнять строевые команды и маршировать с песней |
| 2. «Весна — май — победа — мир» | Эстафета с бегом и преодолением барьеров прыжками и ползком |
| 3. «Переноска раненых» | Эстафета с переноской девочек на носилках мальчиков |
| 4. «Военные специалисты» | Эстафета с преодолением препятствий и проверкой знаний военной атрибутики |
| 5. «Транспортировка на «волокуше» | Командное соревнование в транспортировке участников с помощью «волокуши» |
| 6. «Воздушный мост» | Встречная эстафета с продвижением в висе |
| 7. «Бой на переправе» | Силовой поединок мальчиков на гимнастическом бревне |
| 8. Спортивное выступление | Конкурс команд с участием болельщиков |
| 9. «Минное поле» | Встречная эстафета с прыжками |
| 10. «Меткие стрелки» | Конкурс болельщиков с метанием в цель |
| 11. «Подавить огневую точку» | Эстафета с преодолением препятствий и метанием гранаты в цель |
| 12. «Вездеход» | Командное соревнование в переправе с помощью доски и валиков |
| 13. Комбинированная эстафета | Соревнование с выполнением элементов из предыдущих игр |

1. Конкурс строя. Участвует команда в полном составе. Командир (любой из участников) сдает рапорт председателю жюри о готовности команды к соревнованиям. Затем он подает 7 различных строевых команд, а юнармейцы его «подразделения» четко их выполняют.

После этого, исполняя песню, участники проходят маршем по кругу и командир уводит свое подразделение на исходную позицию (для подготовки к очередному конкурсу). Жюри оценивает рапорт командира, подачу команд, четкость их исполнения, внешний вид участников и маршировку в сопровождении песни. Затем те же умения демонстрирует другая команда.

После конкурса строя участники соревнований переодеваются в спортивную форму, и жюри подводит итоги первого конкурса, а зрители смотрят заранее подготовленный номер художественной самодеятельности.

2. *Эстафета «Весна—май—победа—мир»*. Эстафета проводится в два этапа. В первом участвуют девушки, во втором — юноши. Девушки строятся за общей линией старта, на которой находится контрольно-пропускной пункт (обруч). Перед колонной через каждые 2 м расставлены 5 барьеров разной высоты (55, 60, 65, 70, 75 см). Около каждого барьера лежат кубики (фанерные, картонные со сторонами по 20 см). На каждом кубике — буквы слов «весна, май» и два тире.

По сигналу направляющая в колонне преодолевает контрольно-пропускной обруч, прыгает через первый барьер, берет рядом лежащий кубик с буквой «А», несет его в конец площадки, ставит на стол и возвращается назад к своей колонне, снова преодолевая контрольно-пропускной обруч. Затем стартует очередной участник. Его задача также преодолеть контрольно-пропускной пункт и первый барьер, взять второй кубик с буквой «Н» и выполнить до конца то же задание (кубики ставят так, чтобы они не рассыпались). Третья в колонне девушка проделывает то же самое, но преодолевает 2 барьера и берет кубик с буквой «С» и т. д. Таким образом, первые две девушки преодолевают один барьер, очередная пара — 2 барьера, третья пара — 3, четвертая — 4, пятая — 5 барьеров. В конечном итоге у каждой команды должны «вырасти» две пирамидки из кубиков со словами и двумя тире: «Весна — май».

На втором этапе в борьбу включаются юноши (10 человек). Вместо прыжков они выполняют проползание под барьерами. Они складывают пирамиду из букв для слов «победа — мир». Таким образом, получается полное название эстафеты.

Выигрывает команда, чьи игроки раньше выполняют задание.

Если в ходе борьбы кто-нибудь из участников опрокинет или сдвинет с места барьер, надо вернуться и поставить его на место.

3. *Переноска раненых*. Участвуют все. Играющие строятся встречными колоннами друг против друга, с одной стороны площадки — юноши (сидят), с другой — девушки (стоят). Расстояние между колоннами — 12—

14 м. На этом участке ставят 4 поворотные стойки. У двух стоящих впереди девушек в руках санитарные носилки, через плечо перекинута сумка с противогазом. По сигналу они устремляются вперед к колонне юношей, укладывают стоящего впереди на носилки и несут к своей колонне, поочередно обегая стойки. Затем одну из этих участниц сменяет следующая в колонне девушка, получив от нее противогаз. Две «санитарки» снова устремляются вперед с пустыми носилками и переносят очередного «раненого». Эстафета продолжается до тех пор, пока девушки не перенесут «в безопасное место» всех стоящих напротив юнармейцев.

4. *Эстафета «Военные специалисты»*. Участвуют девушки. Они строятся за общей линией старта возле контрольного обруча. Перед каждой колонной установлены продольно две гимнастические скамейки, приподнятые в стыках подставленной под них поперечно гимнастической скамейкой. За скамейками установлен между двумя сдвинутыми гимнастическими матами контрольно-пропускной обруч. В конце площадки напротив каждой колонны поставлен щит с 10 рисунками различных видов оружия и армейского снаряжения. Рядом на столе лежат 15 фанерок (картонок) с изображением различного военного инвентаря, оружия и снаряжения в соответствии с рисунками на щите. 5 рисунков на фанерках не имеют отношения к изображенным на щите рисункам. Они лишние.

По сигналу направляющая в колонне девушек преодолевает контрольно-пропускной обруч на старте, пробегает через «мостик» из гимнастических скамеек и делает кувырок сквозь обруч у матов, затем бежит к столу, берет фанерку с рисунком, вешает ее на гвоздик в соответствии с картинкой на щите. Возвращаясь назад, она снова преодолевает на пути все препятствия. Когда она пролезет сквозь обруч на старте, вперед устремляется очередной игрок колонны. Выигрывает команда, участницы которой быстрее и точнее выполняют задание.

У жюри должна быть таблица соответствия рисунков.

5. *Транспортировка на «волокуше»*. В каждой команде по 5 девушек и 5 юношей. На расстоянии 12—14 м ставят 3 барьера высотой 70 см и шириной 1,5 м на равном расстоянии друг от друга. Играющие располагаются встречными колоннами за барьерами на старте. Между колоннами натянута длинная веревка, посередине которой находится «волокуша» (из старого одеяла, бре-

зента размером 100×100 см). Веревку к «волокуше» крепят при помощи гимнастической палки. Исходное положение «волокуши» под центральным барьером (рис. 21). У каждой команды своя «волокуша».

По сигналу девушки каждой команды начинают тянуть к себе веревку с «волокушей», а юноши понемногу отпускают ее. Как только «волокуша» пересечет проекцию барьера, находящегося со стороны команды девушек, направляющая в их колонне садится на «волокушу», и мальчики начинают тянуть ее к себе. Девушка на «волокуше» должна своевременно нагнуть голову, чтобы не задеть центральный барьер. Как только «волокуша» пересечет проекцию барьера юношей, на нее садится направляющий в колонне юношей. Теперь уже тянут «волокушу» девушки, а юноши отпускают веревку. Игрок вставший с «волокуши», становится в конце колонны и помогает перетягивать «волокушу».

Выигрывает команда, игроки которой раньше поменяются местами.

Если кто-нибудь сойдет с барьера, надо поставить его на место.

6. *«Воздушный мост»*. В каждой команде по 5 девушек и 5 юношей. Они строятся встречными колоннами (по одному) на противоположных концах баскетбольной площадки. Перед каждой встречной колонной установлен вертикально гимнастический обруч, через 2 м — горизонтально обруч на трех «ножках» (высотой 45 см). В центре между встречными колоннами для каждой команды установлен «воздушный мост». Это сооружение состоит из двух вертикальных подставок (каждая подставка состоит из двух стоек с перемычками) (высотой 240 см), на которые кладут лестницу длиной 320 см и шириной 55 см. К перемычке каждой вертикальной подставки (высота 75 см) прикреплена наклонно гимнастическая скамейка для каждой встречной колонны.

Под «воздушный мост» кладут гимнастические маты.

По сигналу направляющая в колонне девушек преодолевает контрольный обруч, прыгивает в горизонтально стоящий обруч и сразу же выпрыгивает из него, взбирается по наклонной скамейке к лестнице, берется за первую рейку и начинает передвигаться вперед, перебирая руками по рейкам лестницы. Добравшись до конца, спускается по наклонной скамейке вниз (произвольно), преодолевает опять горизонтально стоящий обруч, прос-

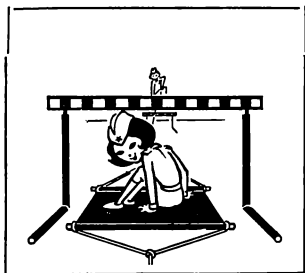


Рис. 21

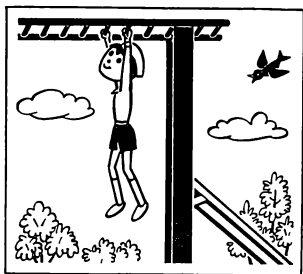


Рис. 22

какивает через контрольный обруч у колонны юношей. Только после этого стартует в противоположном направлении новый участник. Он проделывает то же самое (рис. 22), но не выпрыгивает из горизонтально стоящего обруча, а выползает из-под него так, чтобы не сбить обруч с треноги.

В этой эстафете следует обратить особое внимание на страховку во время передвижения по лестнице.

7. *«Бой на переправе»*. Участвуют юноши. На палку длиной 1,5 м насаживают (прикрепляют) боксерскую перчатку. «Бой» проводится на низком гимнастическом бревне. По сигналу участники каждой команды занимают исходное положение на противоположных концах бревна. По следующему сигналу они начинают продвигаться вперед по бревну и в центре его завязывают «бой». Задача каждого — столкнуть соперника с бревна при помощи палки с боксерской перчаткой на конце. Толкать разрешается только перчаткой в грудь. Захваты палки запрещены.

Поединок проводится поточно — вместо побежденного становится очередной игрок этой команды, а победитель поединка продолжает «бой». Выигрывает команда, чей игрок останется в конце поединка на бревне.

8. *Спортивное выступление*. Согласно условиям соревнований каждая команда готовит спортивный номер, который оценивается жюри. Участниками этого выступления являются не только члены команды, но и болельщики.

9. *«Минное поле»*. Участвуют по 5 девушек и 5 юношей от каждой команды. Они располагаются встречными колоннами с обеих сторон баскетбольной площадки. Между встречными колоннами положены в шахматном поряд-

ке 10 гимнастических обручей на расстоянии 2 — 2,5 м один от другого. У направляющего в колонне юношей в руках «ящик с патронами» (вес 3 кг). Перед каждой колонной находится обруч («контрольно-пропускной пункт»).

По сигналу ведущего юноша с ящиком проскакивает сквозь обруч и начинает серийные прыжки из одного обруча в другой. Так он добирается к колонне девушек и, пройдя с ящиком через их «контрольно-пропускной пункт», передает ящик стоящей впереди девушке. Она выполняет то же задание.

Если участник окажется вне пределов обруча, т. е. наступит на «мину», то засчитывается ошибка.

Выигрывает команда, чьи игроки раньше и с меньшим количеством ошибок закончат эстафету.

10. Меткие стрелки. Участвуют по 3 болельщика от каждой команды из числа родителей, учителей. На пол кладут лист фанеры с концентрической стрелковой мишенью (деления от 1 до 10). С расстояния 3 м каждый участник выполняет прицельный бросок мешочком с песком (10×7 см). За каждый бросок начисляются очки в соответствии с разметкой мишени и точностью броска. Выигрывает команда, чьи болельщики наберут большее количество очков в общем счете.

Вместо мешочка с песком можно использовать хоккейную шайбу.

11. «Подавить огневую точку». Эстафета проводится отдельно для девушек и юношей. Перед каждой командой помимо контрольного обруча кладут (в 2 м от него) гимнастическую скамейку узкой планкой вверх. В 2 м от скамейки ассистенты держат длинный (3,5 м) мешок без дна, натянутый на гимнастические обручи. У выхода из этого «коридора» стоят 10 гранат (учебные). В 3 м от гранат установлен макет «дота» — сооружение, к которому прикреплена на петлях доска (в виде окошка высотой 120 см от пола), на которой нарисован пулемет. Около каждого «дота» стоит ассистент.

По сигналу девушка преодолевает контрольно-пропускной обруч, пробегает по скамейке, проползает сквозь длинный мешок, а затем берет гранату и выполняет прицельный бросок в «дот». Если он оказался метким, то под силой удара створка окна (т. е. доски, на которой изображен пулемет) открывается. Тогда участница возвращается назад, снова преодолевая лишь контрольный обруч,

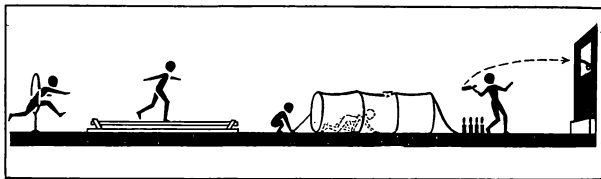


Рис. 23

после чего вперед устремляется очередная участница. Она выполняет то же задание (рис. 23).

Если девушка не попадет в «дот», броски повторяются, пока не будет поражена цель.

Юноши проделывают то же самое.

12. «Вездеход». В конкурсе участвуют 3 юноши и 1 девушка. Они строятся за общей линией старта. На расстоянии 10 м от этой линии ставят поворотную стойку. Девушка становится на платформе (доске размером 120×45 см) с четырьмя валиками (длина каждого валика 55 см, диаметр 5 см). Юноши по сигналу начинают переправлять «вездеход» с пассажиром к поворотной стойке, используя валики. Каждый «освободившийся» валик они подкладывают под «нос» «вездехода». После прохождения поворотной стойки таким же образом возвращаются назад. Выигрывает команда, чьи игроки раньше доставят «вездеход» к линии старта.

13. Комбинированная эстафета. Эстафета состоит из следующих этапов и заданий:

1-й этап. Добежав до поворотной стойки, находящейся в 12 м от старта, достать из сумки противогаз, надеть его и вернуться к своей колонне (сначала девушка, затем юноша).

2-й этап. Юноша транспортирует на «волокуше» (одеяле) девушку до поворотной стойки и назад.

3-й этап. Юноша транспортирует на «волокуше» девушку до поворотной стойки. Там они вдвоем делают скатку и вместе несут ее назад к своей колонне.

4-й этап. Две девушки несут до поворотной стойки юношу на носилках, оставляют его там и с носилками возвращаются назад.

5-й этап. Две девушки с носилками и санитарными сумками бегут к поворотной стойке, оказывают юноше первую медицинскую помощь («перелом бедра») и несут его на носилках обратно к колонне.

6-й этап. Юноша бежит к поворотной стойке, где стоит стол с автоматом, разбирает автомат и возвращается назад.

7-й этап. Юноша бежит к поворотной стойке и собирает автомат.

8-й этап. Юноша и девушка бегут к поворотной стойке, где ле-

жат два комплекта противохимической защиты, одеваются и возвращаются назад.

9-й этап. Три девушки переправляют на «вездеходе» одного юношу до поворотной стойки. Оттуда трое юношей доставляют к старту девушку на «вездеходе», две другие девушки возвращаются самостоятельно.

После окончания эстафеты на площадку выходят участники художественной самодеятельности обеих команд. Пока идет выступление, жюри подводит окончательные итоги соревнования, а участники соревнований надевают свою военную форму.

По сигналу горнистов «Сбор!» команды выстраиваются перед зрителями. Председатель жюри оглашает окончательные итоги соревнований. Почетный гость вручает участникам памятные сувениры. Звучит марш. Юнармейцы проходят строем по залу и направляются к выходу.

Приложения

Приложение 1

Примерное положение о матчевой встрече команд школы по программе «Веселые старты»

I. Цели и задачи

1. Пропаганда физической культуры среди учеников и подготовка их к сдаче нормативов комплекса ГТО.
2. Внедрение подвижных игр в быт учеников как средства активного отдыха и физического воспитания.
3. Закрепление пройденного материала по физической культуре.

II. Руководство и судейство

Руководство соревнованиями и их судейство возлагаются на классных руководителей, учителя физической культуры и заместителя директора по воспитательной работе. Каждая игра (конкурс) оценивается по трехбалльной системе. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

III. Программа соревнований

В программу соревнований включают игры (конкурсы) на силу, ловкость и смекалку: с мячом, скакалкой, обручами и другими предметами. Каждая команда готовит спортивный номер и выступление художественной самодеятельности.

IV. Состав команд

Каждая команда состоит из 10 девочек и 10 мальчиков.

V. Награждение

Участники команды-победительницы награждаются грамотами и памятными сувенирами.

Примерное положение о первенстве школ города по программе «Веселые старты»

I. Цели и задачи

1. Повышение физической подготовленности учеников и подготовка их к сдаче нормативов комплекса ГТО.
2. Пропаганда и внедрение подвижных игр в быт учеников как средства активного отдыха и физического воспитания.
3. Выявление лучшей школьной команды города.

II. Условия проведения

Соревнования проводятся по кубковой системе. Каждый район (куст) города проводит свой финал, победители которого получают право участвовать в финальных соревнованиях города. Команда — победительница города получает право участвовать в финальных соревнованиях на первенство республики.

III. Руководство соревнованиями

Руководство соревнованиями осуществляется оргкомитетом в составе представителей органов народного образования, комитета ВЛКСМ и комитета по физической культуре и спорту.

IV. Сроки проведения

- 1-й тур — первенство района (куста) — до 12 января 197... г
- 2-й тур — первенство города с участием команд-победительниц районов (кустов) — до 28 марта 197... г.

V. Программа соревнований

В программу соревнований включают подвижные игры (конкурсы), спортивный номер, приветствия команд.

VI. Состав команд

Каждая команда состоит из 20 участников (10 учеников и 10 учениц I—X классов).

Примечание. В тех школах, где нет IX—X классов, команды пополняются за счет учеников VIII классов

VII. Определение победителей

Каждая игра (конкурс), спортивный номер, приветствия команд оцениваются по трехбалльной системе. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков. При равенстве очков проводятся дополнительные игры до выявления победителя.

VIII. Награждение

Все участники финальных соревнований района награждаются памятными нагрудными значками оргкомитета и грамотами.

Все участники финальных соревнований города награждаются грамотами, а команды — выпелами городского оргкомитета.

**Сводный протокол
соревнований между командами школ г. _____
№ _____ и № _____ по программе «Веселые старты»
« _____ » _____ 197__ г.
Спортивный зал школы № _____**

№ п/п	Наименование конкурса	Школа № _____		Школа № _____		Приме- чание
		За кон- курс	Всего	За кон- курс	Всего	
1						
2						
3						
и т. д.						

Итого

Председатель жюри:

Главный секретарь:

Литература

Березин А., Лукашин Ю. Сто игр на нашем дворе. М., «Детская литература», 1966.

Бриедис А. Подвижные игры. Л., Учпедгиз, 1961.

Былеева Л. Сборник подвижных игр. М., ФиС, 1960.

Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. М., ФиС, 1974.

Геллер Е., Когут Л. На коньках, салазках, лыжах. Минск, «Народная асвета», 1967.

Геллер Е. Спортландия. Минск, «Народная асвета», 1969.

Геллер Е. Спортивные развлечения и игры. Минск, «Беларусь», 1971.

Глязер С. Зимние игры и развлечения. М., ФиС, 1973.

Гусак Ш. Физкультурные праздники и вечера в школе. М., «Просвещение», 1965.

Деметер Р. Бегай, ползай, прыгай. М., ФиС, 1972.

Жаворонков Ф., Исаков К. Военно-спортивные игры учащихся. Минск, «Народная асвета», 1975.

Коротков И. Маршрут «зарница». М., «Молодая гвардия», 1971.

Коротков И. Зимние игры школьников. М., «Просвещение», 1964.

Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.

Минский Е. (составитель). Всегда всем весело. М., «Молодая гвардия», 1961.

Неробеев В. Спортивные аттракционы. М., «Просвещение», 1964.

Николаев В., Марушкина В. Веселые старты. Волгоград. Издание Горкома ВЛКСМ, 1972.

Раухмаль Э. Сто маленьких игр. М., ФиС, 1973.

Соколов В. Веселые соревнования. М., «Молодая гвардия», 1960.

Студенецкий Н. Веселый отдых. М., «Искусство», 1956.

Яковлев В. Игры для детей. М., ФиС, 1975.

Яковлев В., Ратников В. Подвижные игры. М., «Просвещение», 1977.

Содержание

Предисловие	3
Игровой календарь каждой школе и пионерскому лагерю . .	6
Возраст и игровые интересы детей	9
Содержание и построение игровых комплексов	14
Организация и проведение соревнований	18
Судейство соревнований	25
Игровые комплексы для школьников различного возраста . .	29
Октябрята — веселые ребята	—
У нас в гостях «Нептун»	38
Арена — ледяной стадион	47
От ГТО — к вершине Олимпа	56
Москва — город Олимпиады-80	67
Путешествие в страну игры	75
Зима в спортивном зале	82
Равнение на легкую атлетику	87
Равнение на гимнастику	93
Друзи со спортивной игрой	98
«Веселые старты» юнармейцев	106
Приложения	115
Литература	118

ИБ № 254

*Евгений Моисеевич Геллер
Игорь Михайлович Коротков*

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*. Редактор *Г. Б. Хотянова*. Художники *Л. Н. Виноградова* (обложка), *Л. И. Зими́на* (рисунки). Художественный редактор *Ю. В. Архангельский*. Технический редактор *Л. В. Туркова*. Корректор *Г. А. Соколова*

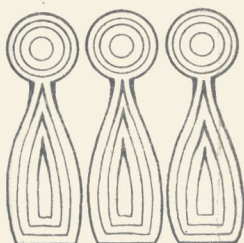
A00302. Сдано в производство 16/VIII 1977 г. Подписано к печати 3/I 1978 г. Формат 84×108/₃₂. Бумага типогр. № I. Печ. л. 3,75. Усл. печ. л. 6,30. Уч.-изд. л. 6,64. Тираж 50 000 экз. Цена 45 коп. Изд. № 5639. Зак. 654.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006. Москва, К-6., Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.



5 коп.



„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“

