

Е.М. ГЕЛЛЕР

НА СТАРТ ВЫЗЫВАЕТ СПОРТЛАНДИЯ



Е. М. ГЕЛЛЕР

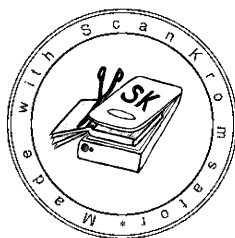
НА СТАРТ
ВЫЗЫВАЕТ
СПОРТАНДИЯ



МИНСК
«ПОЛЫМЯ»
1988

Рецензенты:

Л. А. Станкявичус, зав. каф. баскетбола,
волейбола, тенниса Лит. ин-та физ. культуры;
И. С. Дмитроченко, зав. каф. физ. воспитания,
И. П. Волчок, ст. преп. Брест. пед. ин-та



Scan AAW

Геллер Е. М.

Г 31 На старт вызывает Спортландия.— Мн.:
Полымя, 1988.— 176 с.: ил.

ISBN 5-345-00238-X.

Соревнования по комплексам подвижных игр очень популярны. Четверть века живет Спортландия — интересный досуг, прекрасное средство привлечения к физкультуре и спорту, имеющее большое оздоровительное и воспитательное значение. Автор обобщает опыт проведения Спортландии среди детей дошкольного и школьного возраста, учащихся ПТУ.

Педагогам, воспитателям, организаторам отдыха детей и молодежи.

Г 4306030000—004
М306(03)—88 63—88

ББК 74.200.54

ISBN 5-345-00238-X

© Издательство «Полымя», 1988

ОТ АВТОРА

Имя венгерского профессора математики стало популярным мгновенно. Он увековечил себя в кубике Рубика. Эта игра, как метеор, пронеслась по всему миру и... погасла. Почему?

Ученые, врачи и педагоги пришли к однозначному выводу: здоровье — в движении. Болезни не любят тех, кто двигается. Они предпочитают прихватить лежащего на тахте, сидящего у телевизора.

Гиподинамия — грустная болезнь века. К сожалению, она охватила не только взрослых. От недостатка движений страдают дети. И такие игры, как кубик Рубика, не могут удовлетворить их естественную потребность в движении.

Идея организации соревнований по комплексам подвижных игр, получивших название Спортландия, зародилась более четверти века назад в стенах Белорусского института физической культуры как новая форма приобщения детей и подростков к занятиям спортом. Из практики Спортландия шагнула на телеэкран, из телеэкрана — в жизнь.

Сегодня по примеру Белоруссии и благодаря республиканскому телевидению во всех уголках нашей страны: в Москве и Мурманске, на Чукотке и в Крыму, в Кишиневе и Ташкенте — везде играют в Спортландию. Хотя эти игры называются по-разному: «Веселые старты», «Ловкие и смелые», «Стартуют все!», «Спортивная смена», — все они из одного источника — «спортландского», родиной которого является Белоруссия.

Популярность Спортландии растет с каждым годом. Если вначале гражданами этой страны здоровья и веселого отдыха были лишь школьники, то ныне ими стали дошкольники, учащиеся ПТУ, ссузов и вузов. Спортландия стала синонимом массовости спорта, активного отдыха. Соревнуются школы, пионерские лагеря, семьи, ПТУ, дворовые команды. По накалу борьбы на площадках, всплескам эмоций на трибунах, духу честного со-

перничества эти маленькие поединки едва ли уступают соревнованиям большого спорта.

Однако нередко игры Спортландии проводятся без учета возрастных особенностей детей и подростков, без соблюдения основных педагогических требований к построению игровых комплексов и проведению соревнований. Думаю, что от таких соревнований польза небольшая.

Цель книги — оказать помощь в организации и проведении соревнований по комплексам подвижных игр Спортландии.

Книга состоит из двух частей. В первой освещаются организационно-методические вопросы, во второй — дается практический материал в виде тематических сценариев и игровых программ.

Работа является результатом анализа и обобщения многолетних научных исследований и практического опыта. Приведенный игровой материал апробирован в школах, пионерских лагерях, детских садах, ПТУ, ссузах и вузах Белоруссии, а также при проведении известного телеконкурса «Вас вызывает Спортландия!». Для написания книги автор использовал различные литературные источники, а также некоторые ранее опубликованные собственные материалы с учетом современных требований.

Несомненно, претворению в жизнь идеи автора способствовало постоянное внимание со стороны партийных и комсомольских организаций, Госкомспорта БССР и Министерства просвещения БССР, коллектива кафедры спортивных игр БГОИФК и, в особенности, многолетнее сотрудничество с редакцией передач для детей Белорусского телевидения.



СПОРТЛАНДИЯ — ВЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ

КАКАЯ ТЫ, СПОРТЛАНДИЯ!

Не пытайтесь найти эту страну на географической карте. Не расскажет о ней и бывалый путешественник. А она есть! Стать ее гражданами могут и взрослые, и дети. Для этого достаточно любить спорт, хотеть быть здоровыми, сильными, ловкими. Эта необычная страна называется Спортландия. У нее есть свой гимн, своя история, свои законы...

Спортландия — страна игр, здоровья и веселого отдыха. Она покоряет всех, ибо дает ни с чем не сравнимый душевный подъем, эмоциональную разрядку, огромное удовольствие. Если маленькая резиновая шайба собирает тысячи игроков и миллионы зрителей, то чем же является игра для тех, кому три, семь, четырнадцать лет? Кто не видел, с каким упоением чуть ли не день напролет мальчишки готовы гонять мяч или шайбу? Без устали, дотемна прыгают через скакалку девочки, показывая выносливость, которой может позавидовать опытный спортсмен. Социологи утверждают, что спортивные и подвижные игры по популярности у детей и подростков могут соперничать только с книгами и кинофильмами.

«Спутник детства», «восьмое чудо света», «школа жизни», «светлое окно в мир», «искра, зажигающая огонек пытливости» — так называли игры великие умы человечества.

Игра — это путь к познанию мира. В процессе игры дети узнают различные свойства предметов, разные стороны жизни, получают значительную

информацию. Игры способствуют развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Ребенок постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре.

Игра заслуживает большого уважения за огромные педагогические возможности, заложенные в ней. В игре воспитываются нормы общественного поведения, ибо она требует дисциплинированности, самостоятельности, целеустремленности, коллективизма, умения подчинять личные интересы общим.

В основе подвижных игр лежат физические упражнения, которые дают большой оздоровительный эффект, благотворно влияя на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма ребенка. Подвижные игры укрепляют мышцы, улучшают обмен веществ, а в сочетании с корригирующей гимнастикой вырабатывают хорошую осанку. Правильно организованный активный отдых снимает утомление и повышает работоспособность учащихся. Но разве втолкуешь восьмилетнему мальчишке, что заниматься спортом полезно для здоровья? Лучшей агитацией, конечно, будут регулярные и увлекательные соревнования.

Скромная лента чемпиона школы доставляет ребенку радость ничуть не меньшую, чем медаль, которой он добьется в зрелые годы. Прославленный спортсмен Александр Медведь рядом с олимпийскими наградами хранит в своей коллекции самодельную медаль, полученную им в детские годы.

Если стимулом для занятий взрослого спортсмена является радость победы, которая оправдывает длительный, напряженный, утомительный и подчас, чего греха таить, скучноватый процесс тренировки, то ребенку этого мало. Ему нужна радость сегодняшняя, сиюминутная. Где же он может найти ее, как не в игре?

СПОРТЛАНДИЯ: БЕЛОРУССКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Многие интересные начинания физкультурно-оздоровительной направленности родились в Белоруссии. Вспомним известные смотры-конкурсы, ставшие всесоюзными детскими спортивными играми под названием «Старты надежд». По всей стране пользуются популярностью физкультурно-оздорови-



Сейчас прозвучит свисток

тельные комбинаты (ФОКи), семейные физкультурно-оздоровительные группы и, конечно, соревнования по комплексам подвижных игр Спортландия.

Более четверти века шагает по Белоруссии Спортландия. Около трех миллионов пионеров и школьников республики приняли участие в ее стартах. Вдумайтесь в эту цифру. Три миллиона детей приобщились к миру движений! И пусть не все из них стали спортсменами, но, как показывают исследования, массовое участие детей в соревнованиях Спортландии стало одним из факторов, обусловивших качественный скачок спортивных достижений нашей республики. Этот вывод подтверждает и практика проведения аналогичных массовых соревнований в ГДР под названием «Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас!», которые, как считают, оказали влияние на успехи спортсменов ГДР.

И все же, рост спортивных достижений — не главный результат белорусского эксперимента. Важнее то, что эти старты становятся надежной тропой в страну здоровья, приобщают к физической культуре, формируют здоровый образ жизни. Такую оценку Спортландии дают сегодня молодые родители, которые в детстве участвовали в этих состязаниях сами, а теперь вместе со своими детьми.

Повсеместное проведение таких соревнований, регулярный показ их по телевидению способствова-

ли тому, что в последние годы в Белоруссии значительно повысилась роль игры в воспитательной работе с детьми. Ее шире используют в пионерских лагерях, на уроках физической культуры, в группах продленного дня, на занятиях с юными спортсменами, в организации активного отдыха населения.

Кроме того, показ этих соревнований по телевидению стал своего рода заочным семинаром для специалистов физической культуры, воспитателей, пионерских вожатых и всех, кто работает с детьми.

В последнее время соревнования по Спортландии проводят не только среди школьников, но и среди детей старшего дошкольного возраста, а также в профессионально-технических училищах, в здравницах, профилакториях, производственных коллективах и по месту жительства.

Опыт Спортландии получил широкое распространение за пределами республики. Сегодня эти соревнования практикуются во всех братских республиках нашей страны под названиями «Веселые старты», «Смелые и ловкие», «Спринт», «Папа, мама и я — спортивная семья» и др.

Белорусский эксперимент проведения массовых соревнований Спортландии удался. Что же определило его успех?

Основой популярности и долголетия этого начинания является его игровое начало, как по содержанию, так и по форме. Это же сделало соревнования общедоступными и привлекательными. Несомненно, и телевидение сыграло большую роль не только как пропагандист, но и как организатор этих соревнований.

Значение Спортландии не исчерпывается спортивным содержанием. Ее эффект значительно шире, поскольку в играх используется комплекс целенаправленных приемов педагогического воздействия, способствующих коммунистическому воспитанию подрастающего поколения. Будущее — за такими соревнованиями.

ПОСТУПЬ СПОРТЛАНДИИ

1960—1965 годы. Студенты Белорусского государственного ордена Трудового Красного Знамени института физической культуры во время педагоги-

ческой практики разучивали с детьми школ города Минска различные подвижные игры и организовывали соревнования между командами классов — Клуб ловких и находчивых (КЛН). Соревнования получили одобрение педагогов, они полюбились детям.

1966 год. 25 ноября 1966 года Белорусское телевидение показало первую телепередачу Спортландии о встрече команд школ № 19 и 88 города Минска. Поток писем и телеграмм от детей, родителей и педагогов подтвердил целесообразность таких телепередач.

Редакция передач для детей и юношества Белорусского телевидения совместно с ЦК ВЛКСМ, Министерством просвещения республики и Белорусским институтом физической культуры взяла на себя организацию соревнований по комплексам подвижных игр среди команд школ города Минска под названием «Вас вызывает Спортландия!» и трансляцию их по Белорусскому телевидению.

1967 год. Соревнования получили распространение не только в школах Минска, но и в других городах республики. В пионерских лагерях эти соревнования охватили около 100 тысяч пионеров и школьников.

ЦК ВЛКСМ, Министерство просвещения СССР и Центральный совет союза спортивных обществ и организаций СССР приняли совместное постановление «Об усилении внимания комсомольских организаций, органов народного образования и советов спортивных обществ и организаций к использованию игры в коммунистическом воспитании детей и подростков».

1968 год. Впервые проведено официальное первенство Минска среди команд школ. В финале участвовали команды — победительницы районов города. Активно помогали в организации этих массовых соревнований студенты Белорусского института физической культуры. Первым чемпионом Минска в играх Спортландии стала команда СШ № 103.

1969 год. Вторично проведено первенство Минска с участием команд всех школ. Полуфиналы и финалы первенств районов города транслировались по Белорусскому телевидению.

Продолжилась практика проведения соревнований в пионерских лагерях.

Повторные социально-педагогические исследования подтвердили, что проведение соревнований по комплексам подвижных игр и показ их по телевидению способствовали широкому использованию подвижных игр в практике воспитательной работы.

Издательство «Народная асвета» выпустило книгу «Спортландия» в помощь организаторам соревнований.

1970 год. Впервые проведено первенство республики с участием команд — победительниц всех областей. Финал состоялся в Минском Дворце спорта и вылился в большой праздник. Присутствовали дети из всех областей. Встретились команды СШ № 103 города Минска и СШ № 5 города Гродно. Первыми чемпионами Белоруссии по играм Спортландии стали гродненские школьники.

Добрая слава о Спортландии шагнула далеко за пределы республики. Появились многочисленные статьи в периодической печати, состоялись дружеские матчевые встречи белорусских спортландцев со сверстниками из Киева, Риги, Волгограда, Кишинева. Успех в этих встречах сопутствовал командам Белоруссии.

1971 год. С большим успехом проходило второе первенство Белоруссии. Вновь на высшую ступень пьедестала почета поднялась команда гродненской СШ № 5.

Центральная печать (газеты «Правда», «Комсомольская правда», «Советский спорт», журнал «Советский Союз»), а также республиканские газеты публиковали материалы, проблемные статьи об опыте проведения соревнований Спортландии в Белоруссии.

Во всесоюзном пионерском лагере «Артек» во время международной смены с помощью преподавателей и студентов БГОИФК впервые прошел большой спортивный праздник «Спортландия».

1972 год. В честь 50-летия образования СССР и в целях дальнейшей пропаганды опыта проведения соревнований Спортландии организованы матчевые встречи школьников Гродно и Минска с гостями из Вильнюса, Волгограда, Кишинева, Киева, Тбилиси, Еревана.

В Минске состоялась Всесоюзная научно-методическая конференция по проблемам использования подвижных игр в физическом воспитании пионеров и школьников. Значительная часть научных сообщений была посвящена обобщению опыта проведения соревнований по комплексам подвижных игр Спортландии. Участники конференции присутствовали на финальной встрече первенства Белоруссии по Спортландии.

Впервые проведены Спортландия среди команд студенческих групп в Гомельском университете, а также большой праздник «Спортландия» в Гродненском техникуме физической культуры.

1973 год. Секретариат ЦК ВЛКСМ, Государственный комитет Совета Министров СССР по телевидению и радиовещанию, Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР приняли совместное постановление «О Всесоюзных соревнованиях пионеров и школьников по играм и эстафетам на приз клуба «Веселые старты». В основу этих соревнований положен опыт организации Спортландии.

В Белорусском институте физической культуры продолжили поиски совершенствования системы проведения соревнований, научного их обоснования.

Социологические исследования показали, что телепередача «Вас вызывает Спортландия!» — одна из наиболее популярных не только среди детей, но и среди взрослых.

1974 год. Продолжаются соревнования Спортландии среди команд школ Белоруссии. Согласно новым условиям команды не только участвовали в подвижных играх, но и готовили спортивно-гимнастические выступления (силами учащихся школ) как один из зачетных конкурсов. В состав команды ввели учителей, родителей, пионерских вожатых. Финал первенства республики впервые проводился на стадионе в присутствии многочисленных болельщиков, в том числе гостей из социалистических стран.

На Всемирном научном конгрессе «Спорт в современном обществе» автором был сделан доклад об опыте организации и проведения соревнований по комплексам подвижных игр среди детей под названием Спортландия.

1975 год. Согласно совместному постановлению ЦК ЛКСМБ, Спорткомитета Белоруссии, Министерства просвещения республики и Государственного комитета по телевидению и радиовещанию Белорусской ССР организованы массовые соревнования Спортландии в пионерских лагерях и школах республики, посвященные 30-летию победы советского народа над фашистской Германией. Соревнования включали новые интересные конкурсы с элементами военной подготовки, предусматривали выполнение нормативных требований комплекса ГТО, а также знание истории Великой Отечественной войны.

В Минске и Бресте проводились товарищеские встречи по Спортландии с участием команд городов-героев Москвы, Ленинграда, Киева, Волгограда, Одессы, Севастополя, Керчи, Новороссийска.

Гостями спортландцев были Герои Советского Союза, известные военачальники, партизаны, подпольщики, фронтовики.

1976 год. Впервые на старт Спортландии вышли команды сельских школ. Соревнования проводились во всех областях республики. В финале встретились юные спортсмены Индурской средней школы Гродненской области, Каменской средней школы Гомельской области и Чашникской средней школы Витебской области. Победила дружная команда Индурской школы.

В Минске состоялась вторая всесоюзная научная конференция «ГТО, туризм и подвижные игры как массовые формы физического воспитания». В своих выступлениях докладчики делились опытом проведения Спортландии.

1977 год. Продолжается практика проведения Спортландии среди команд сельских школ. Выявлено положительное влияние этих соревнований на рост интереса к физической культуре, организации активного отдыха и культурного досуга сельского населения.

Белорусское телевидение организовало телеконкурс Спортландии с участием команд школьников всех братских республик в честь 60-летия Великого Октября.

В Тбилиси спортландцы Индурской СШ (Гродненская область) встречались со своими сверстниками из СШ № 142 столицы Грузии. В Ереване гостя-

ми армянских ребят были школьники из Чашникской СШ (Витебская область). Успех сопутствовал белорусским спортландцам.

Во Дворце физической культуры минского производственного объединения «Горизонт» впервые проведено первенство Спортландии среди цеховых команд.

1978 год. Начат цикл телепередач Спортландии, посвященный предстоящим Олимпийским играм в Москве. Участвовали команды сельских школ, а также Таллина, Киева, Ленинграда и Москвы — городов, в которых проходили Олимпийские игры (предварительные турниры). Участники соревнований и телезрители встречались с прославленными советскими олимпийцами, лучшими спортсменами и тренерами.

Чемпионами Спортландии в третий раз стали представители Индурской средней школы.

Издательство «Физкультура и спорт» выпустило книгу «Веселые старты» об организации соревнований по комплексам подвижных игр.

1979 год. Начат новый цикл соревнований команд сельских школ, посвященный Международному году ребенка и предстоящим Олимпийским играм в Москве.

Принято совместное постановление Государственного комитета по профессионально-техническому образованию БССР, ЦК ЛКСМБ, республиканского Совета ВДСО «Трудовые резервы» о проведении республиканских соревнований учащихся системы профессионально-технического образования по комплексам подвижных игр и конкурсов профессионального мастерства.

Проведены соревнования учащихся начальных классов минских школ на приз ректората Белорусского института физической культуры.

1980 год. Продолжается телеконкурс среди школьных команд сельской местности, а также с командами других республик, посвященный Олимпийским играм в Москве.

По инициативе кафедры спортивных игр БГОИФК впервые проведено первенство среди команд дошкольных учреждений. Участвовали воспитанники детских садов Советского района города Минска. Эксперимент подтвердил целесообразность

проведения таких соревнований среди старших дошкольников.

Организовано первенство Белоруссии среди команд профессионально-технических училищ под девизом «Стартуют все!». В основе этих соревнований — комплексы подвижных игр и конкурсы профессионального мастерства. В соревнованиях приняло участие около 80 тысяч учащихся ПТУ.

1981 год. Организовано первенство Спортландии среди команд детских садов Минского отделения железной дороги, камвольного комбината, тракторного завода, производственного объединения «Горизонт». Опыт проведения таких соревнований получил распространение в других городах и районах Белоруссии.

Успешно прошли соревнования под девизом «Стартуют все!» в системе профессионально-технического образования Белоруссии, а также на Украине, в Прибалтике.

1982 год. Проводились соревнования команд детских садов на первенство Минска. В честь 60-летия образования СССР Белорусское телевидение совместно с ЦК ЛКСМБ, Спорткомитетом БССР и Министерством просвещения БССР, Белсовпрофом организовали Всесоюзный фестиваль детской подвижной игры в виде телеконкурса «Спортландия» с участием команд всех союзных республик.

1983 год. Спортландия прошла среди команд подготовительных классов школ Советского района Минска. На базе санатория «Крыница» впервые проведены соревнования Спортландии среди отдыхающих близлежащих здравниц.

Успешно прошел праздник Спортландии среди юных спортсменов на базе Республиканской школы высшего спортивного мастерства. Соревнования по комплексам подвижных игр Спортландии включены в план Спорткомитета БССР по подготовке спортивных резервов.

1984—1985 годы. 40-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне посвящены массовые соревнования в школах и профтехучилищах, телеконкурс Спортландии под девизом «Никто не забыт, ничто не забыто!» с участием команд школ городов-героев. Поскольку в основе этих соревнований была военно-патриотическая тематика, проводи-

лись смотры строя, игры с элементами военно-прикладного характера.

В честь 40-летия освобождения Белоруссии от немецко-фашистских захватчиков на стадионе «Динамо» в Минске состоялся театрализованный праздник, программа которого включала комбинированную эстафету «Спортландия» с участием команд воспитанников детских садов Минского тракторного завода.

1986 год. Впервые проведены массовые соревнования Спортландии среди команд учебных групп вузов республики, в частности в Белорусском политехническом институте и в Гомельском университете. Практика подтвердила целесообразность проведения таких соревнований в студенческих коллективах.

В связи с 20-летием со дня выхода в эфир первой телепередачи «Вас вызывает Спортландия!» в Минске проведен телеконкурс с участием команд школьников Прибалтики и Белоруссии.

Согласно постановлению Госкомспорта Белоруссии большая группа активистов — организаторов Спортландии награждена почетными грамотами.

С большим успехом прошли соревнования Спортландии во всесоюзном пионерском лагере «Артек» с участием детей из зарубежных стран.

1987 год. Продолжаются соревнования Спортландии в школах и пионерских лагерях республики.

В честь 70-летия Великого Октября проведен телеконкурс с участием команд союзных республик. Минские школьники принимали своих сверстников из Азербайджана, Молдавии, Армении, Узбекистана, Грузии. Белорусские спортландцы удачно выступили в Ташкенте, Баку, Вильнюсе и Таллине.

С большим успехом прошли соревнования спортландских команд детских садов на стадионах Минска, Витебска, Гомеля, Гродно, Могилева, Бреста (в программе спортивно-театрализованного праздника под девизом «Революции вечный огонь»).

Около 70 семейных команд рабочих и служащих Минского тракторного завода участвовали в Спортландии в день праздника «Минск-87».

Состоялись финальные игры «Здравствуй, Спортландия!» спортивного объединения «Крепыш», в которых участвовали дошкольники вместе с родителями.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТЛАНДИИ

СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

Основу содержания соревнований Спортландии составляют различные двигательные умения и жизненно важные навыки в сочетании с интеллектуальными задачами.

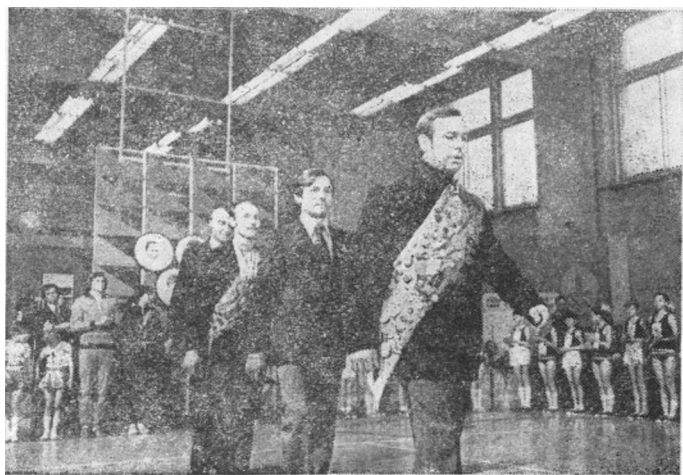
Основные средства соревнований — подвижные игры и элементы спортивных игр, упражнения основной и вспомогательной гимнастики, легкой атлетики, спортивных единоборств и других видов спорта в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию и норм комплекса ГТО. Нередко включают конкурсы с элементами трудовых действий, а также военно-прикладного характера.

Наиболее характерными движениями, действиями в соревнованиях являются следующие: бег — наперегонки, с увертыванием, на скорость с преодолением препятствий, в сочетании с прыжками, с резким торможением, с выполнением других дополнительных заданий; метание в цель, на дальность и по движущейся цели; подлезание и переползание; прыжки на месте и в движении, через статичное и движущееся препятствие; перетягивание и переталкивание, сопротивление силой, переноска тяжестей; передвижение по узкой опоре; ориентирование в пространстве и времени, в том числе и с закрытыми глазами; ловля и передача мяча, разновидности ведения мяча руками и ногами, различные действия с мячом, скакалкой, обручем и другими предметами, спортивными снарядами и приспособлениями.

В соревнованиях часто используют задания, выполняемые двумя или несколькими участниками одновременно: бег в паре, одновременные прыжки, переноска партнера, групповые перетягивания и переталкивания, а также катание на велосипедах, самокатах, импровизированных лыжах.



Мгновение старта



Вот это гости!



Сколько медалей у Александра Романькова...

НАПРАВЛЕННОСТЬ И ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Соревнования по комплексам подвижных игр Спортландии направлены на удовлетворение естественной потребности детей и молодежи в движении и взаимном общении. Соревнования способствуют массовому привлечению детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, внедрению подвижных игр в практику воспитательной работы и организации активного отдыха.

Содержание, направленность и методика проведения соревнований предполагают соблюдение следующих основных принципов:

- соответствие форм и средств психофизическим особенностям участников;
- доступность для всех участников, в том числе и для тех, кто еще не приобщился к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- зрелищность и эмоциональность конкурсов и заданий;
- целостность и логическая последовательность конкурсов и игр;
- комплексное воздействие на двигательную сферу и интеллект участников;
- коллективность действий участников;
- ступенчатость и периодичность проведения соревнований;
- гласность, сравнимость результатов, определенность цели и задач, единство требований;
- высокая культура организации и проведения соревнований;
- торжественная обстановка, красочное оформление места проведения соревнований, используемого инвентаря, нарядная одежда участников;
- сочетание традиционных и новых ритуалов, соответствующих духу времени;
- рациональное чередование игровых средств в оздоровительно-тренировочных целях.

ИГРОВЫЕ СРЕДСТВА И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

Советская теория физического воспитания определяет игры как действенное средство педагогического воздействия и рекомендует обратить внимание прежде всего на содержание игр, поскольку от этого

зависит их воспитательное значение. С учетом этого уточним, что такое хорошая игра.

Хорошая игра должна:

- укреплять здоровье;
- соответствовать принципам коммунистической морали;
- решать воспитательные и образовательные задачи;
- соответствовать психофизическим особенностям участников;
- быть интересной и вызывать положительные эмоции.

Многолетняя практика проведения соревнований показывает, что при подборе игр и конкурсов необходимо учитывать следующие обстоятельства:

1. Независимо от возраста и пола детей, подростков главной побудительной причиной, которая вызывает желание играть, является чувство радости, сопутствующее игре, возможность проявить свои физические и интеллектуальные возможности.

2. Важным фактором игры является возможность взаимного общения и удовлетворения естественной потребности в игре. Детям интересен не только сам процесс игры, но и в большой степени ее конечный результат.

3. Для детей наиболее притягательны игры с элементами спорта и военно-прикладными упражнениями, оригинальные по характеру движений, по фабуле. Детей не привлекают игры с недостаточной двигательной активностью, лишенные актуального сюжета, с чрезмерно сложным содержанием и труднодоступными действиями. «Барьер» в игре должен быть не чрезмерно легким, но вполне преодолимым.

4. Дети предпочитают игры с ярким современным названием, выраженным соревновательным содержанием, позволяющие безошибочно определить победителя.

Существует огромное количество игр различной направленности и содержания, поэтому возникает необходимость сгруппировать их в соответствии с задачами соревнований.

На основе многолетнего опыта и специальных исследований сложилась классификация игр (рис. 1), в основу которой легли следующие признаки:

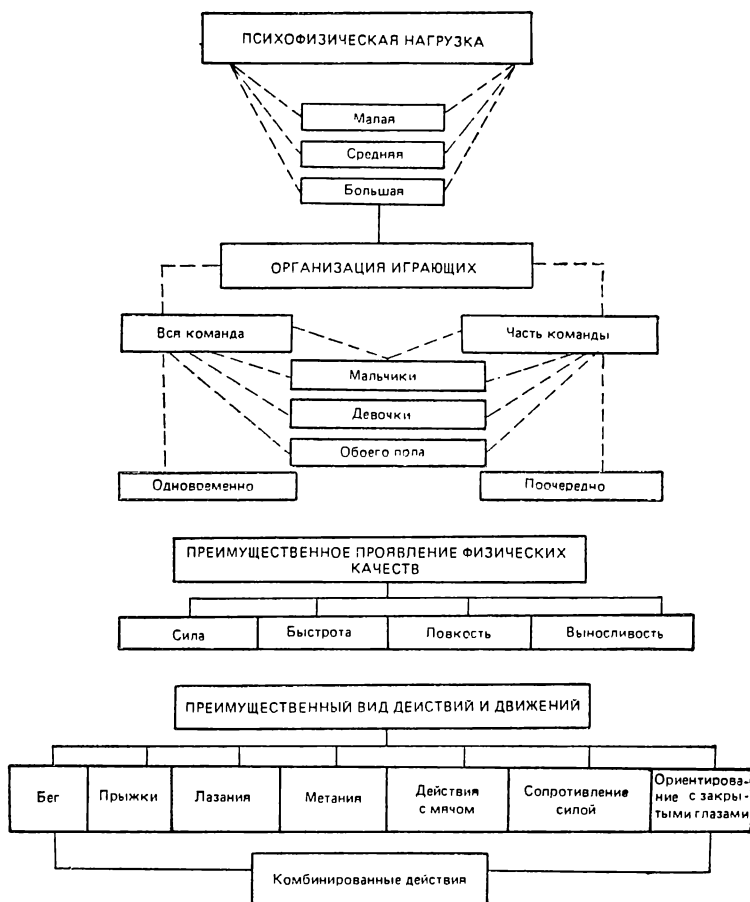


Рис. 1. Классификация игровых средств применительно к соревнованиям Спортландии

1. Психофизическая нагрузка, испытываемая играющими: малая, средняя, большая (табл. 1).

2. Организация играющих: с одновременным и поочередным участием, с привлечением всей команды или части ее (табл. 2).

3. Преимущественное проявление играющими определенных физических способностей: быстрота, ловкость, сила, качества скоростно-силовые, выносливость (табл. 3).

**Характеристика игровых средств
по признаку психофизической нагрузки**

| Показатели | Степень психофизической нагрузки | | |
|---|--|--|---|
| | Малая | Средняя | Большая |
| Форма участия в игре | Поочередно | Одновременно | Одновременно |
| Нагрузка, определяемая по увеличению ЧСС от исходной | На 50 % | На 100 % | Более 100 % |
| Способ выполнения движений | На месте | В движении | С энергичным передвижением |
| Темп выполнения движений | Малый | Средний | Высокий |
| Количество участников | Несколько человек | Группа | Команда |
| Двигательные качества, преимущественно проявляемые в игре | Ловкость, быстрота, координация | Ловкость в сочетании со скоростью движений | Скорость, скоростно-силовые качества, выносливость |
| Характерные действия | Локальные движения руками, ногами, спокойная ходьба. Движения и действия без участия зрителя | Ритмическая ходьба, свободная ходьба в сочетании с перебежками: передача и ловля мяча, метание, кратковременное участие в беге, прыжках с последующей заменой игроков; переползание, лазание; комплексные движения | Продолжительный бег, прыжки, метания, передача и ловля мяча в движении в сочетании с бегом, прыжками; переноска тяжестей, сопротивление силой |
| Вид игры | Поединки, гонки, аттракционы | Эстафеты (линейные), двусторонние игры без соприкосновения с соперником | Сюжетно-конфликтные и двусторонние игры с соприкосновением с соперником |

4. Преимущественный вид движений и действий: бег, прыжки, лазания, метания, действия с мячом, сопротивление силой, ориентирование с закрытыми глазами, комбинированные действия (табл. 4).

Характеристика игровых средств по признаку организации играющих

| Показатели | Форма действий играющих | |
|--|---|---|
| | Одновременно | Поочередно |
| Степень психофизической нагрузки участников | Большая, средняя | Малая |
| Нагрузка, определяемая по увеличению ЧСС от исходной | Более 60 % | До 60 % |
| Способ выполнения движений | В движении, с энергичным продвижением | В движении, на месте |
| Темп выполнения движений | Высокий, средний | Средний, малый |
| Количество участников | Группа | Команда, группа, несколько человек |
| Двигательные качества, преимущественно проявляемые играющими | Ловкость, сила, выносливость | Ловкость, скорость, сила |
| Характерные действия | Бег, прыжки, действия с мячом, шайбой, комплексные действия, перетягивание | Бег, прыжки, метания, передача и ловля мяча, переноска тяжестей, сопротивление спллой |
| Вид игры | Сюжетно-конфликтные, двусторонние с соприкосновением с соперником и без соприкосновения | Эстафеты (линейные, встречные, круговые), поединки, гонки, аттракционы |

В ходе соревнований возможны любые по сложности и взаимоотношению участников игры действия. Это:

— игры с активным единоборством сторон, непосредственным контактом с соперником;

— игры без соприкосновения с командой противника. Участники действуют согласованно, но не могут непосредственно влиять на ход игры другой команды или затруднять действия отдельных ее игроков;

— игры-эстафеты, где действия каждого участника имеют одинаковую направленность и связаны

**Характеристика игровых средств
по признаку преимущественного проявления
двигательных качеств**

| Показатели | Двигательные качества | | | |
|--|---|---------------------------------------|---|-------------------|
| | Ловкость | Скорость | Сила | Выносливость |
| Степень психо-физической нагрузки | Малая, средняя | Большая | Малая | Большая |
| Форма участия в игре | Одновременно, поочередно | Поочередно | Одновременно, поочередно | Одновременно |
| Нагрузка, определяемая по увеличению ЧСС от исходной | На 80 % | Более 80 % | На 60 % | Более 80 % |
| Способ выполнения движений | На месте, в движении | В движении, с энергичным продвижением | На месте, в движении | В движении |
| Темп выполнения движений | Средний | Высокий | Малый | Высокий, средний |
| Количество участников | Команда, группа, несколько человек | Команда, группа | Группа, несколько человек | Группа |
| Характерные действия | Действия с мячом, шайбой; комплексные действия; ориентирование в пространстве; переползание | Бег, прыжки | Сопровождение силой, переноска тяжестей | |
| Вид игры | Двусторонние игры, поединки, эстафеты, гонки | Эстафеты | Поединки | Двусторонние игры |

с перемещением по площадке и выполнением определенных заданий. Участники выступают в порядке очередности, но непосредственного контакта с соперником нет.

Эстафеты классифицируют по различным признакам, позволяющим систематизировать их и об-

Характеристика игровых средств с учетом преимущественного вида движений

| Показатели | Виды движений и действий | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|----------------|---------------------------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------|
| | Бег | Прыжки | Лазание | Метание | Действия с мячом | Сопротивление силой | Ориентирование с закрытыми глазами | Комбинированные действия |
| Степень психо-физической нагрузки | Большая | Большая | Средняя | Средняя | Средняя | Средняя | Малая | Средняя |
| Форма участия в игре | Почередно, одновременно | Почередно, одновременно | Почередно | Почередно, одновременно | Одновременно, попеременно | Почередно, одновременно | Почередно | Почередно, одновременно |
| Нагрузка, определяемая по увеличению ЧСС от исходной | Более 40 % | Более 40 % | На 40 % | На 40 % | На 40 % | На 40 % | На 40 % | На 40 % |
| Характерные действия | В движении с энергичным продвижением | В движении, на месте | В движении | На месте | В движении, на месте | На месте | В движении | В движении, на месте |
| Темп выполнения движений | Высокий, средний | Средний, высокий | Малый, средний | Малый, средний | Средний | Малый | Малый | Средний, малый |
| Вид игры | Двусторонние игры, эстафеты | Двусторонние игры, эстафеты | Эстафеты | Эстафеты, двусторонние игры, поединки | Двусторонние игры, эстафеты, гонки | Поединки, двусторонние игры, эстафеты, трапционы | Аттракционы, поединки | Двусторонние игры, эстафеты |
| Длительные качества | Скорость | Скорость, сила | Ловкость | Скорость, сила | Ловкость | Сила | Координация движений | Ловкость |

легчить подбор игровых заданий. Эстафеты подразделяются:

по количеству включаемых заданий на простые и сложные. Если на всех одно задание (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска груза и пр.), это простые эстафеты, если два и более — сложные. В качестве последних можно использовать полосу препятствий;

по требованиям к выполняемым заданиям — на строго регламентированные и произвольные. Первые требуют выполнения задания заранее оговоренным способом, вторые — любым наиболее рациональным или удобным для игрока;

по характеру перемещений — на линейные, круговые, встречные. В линейных эстафетах участники передвигаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу; в круговых — игроки перемещаются по кругу или построены в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону; во встречных — половина участников каждой команды (девочки или мальчики) располагается на противоположной стороне площадки и передвижение игроков или передача эстафеты (например, переброска мяча) идет навстречу друг другу;

по способу действий участников — на индивидуальные и коллективные. В индивидуальных эстафетах все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с передвижением различными способами; с передвижением и дополнительными заданиями. В коллективных совместных эстафетах участники передвигаются группами и успех обеспечивает согласованность действий всей команды.

В практике проведения Спортландии используют также эстафеты, занимающие промежуточное положение в этой классификации. В них задания выполняют поочередно группы по 2—3 и более участников.

В соревнованиях детей начальных классов включают эстафеты сюжетного или тематического плана. Каждый игрок или группа участников выполняет свое задание.

В соревнованиях широко применяют игры-аттракционы, игры-поединки, в процессе которых со-

перники выявляют преимущество в единоличной борьбе. Они могут протекать в различных сочетаниях по сложности действий и взаимоотношений играющих: с активным единоборством, связанным с непосредственным контактом, соприкосновением с соперником, а также без соприкосновения с соперником.

Поскольку основная направленность Спортландии оздоровительная, важно подбирать игры с учетом психофизической нагрузки, интенсивности движений участников.

На основании многочисленных наблюдений за частотой сердечных сокращений участников соревнований игры условно разделили на три основные группы: малой, средней и большой психофизической нагрузки.

К первой отнесли игры, участие в которых вызывает учащение ЧСС на 40—60 % от исходной, ко второй — на 80—100 %, к третьей более чем на 100 %.

Разделение игрового материала по группам с учетом психофизической нагрузки участников — условно, поскольку в одних и тех же играх в зависимости от методики проведения (продолжительности, ритма, скорости, дистанции и других условий) меняется интенсивность движений и, следовательно, степень психофизической нагрузки.

ПРИЕМЫ СО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГР ПРИМЕНИТЕЛЬНО К СПОРТЛАНДИИ

Одним из недостатков в практике проведения Спортландии является использование описанных в пособиях игр без переосмысления их с учетом специфики соревнований.

По сложившейся традиции в описании игр преобладает развлекательная сторона. Результат игры уходит на задний план. Исходя из особенностей содержания и направленности соревнований Спортландии возникает необходимость создания новых или усовершенствования существующих игр. Первый путь труден и продолжителен. Наиболее верным является второй — совершенствование существующих игр путем пересмотра фабулы игры в соответ-

ствии с духом времени, особенностями психики детей, уточнения правил с учетом спортивной направленности.

Например, в соответствии с описанием игры «Защита укрепления» один участник становится рядом с «укреплением», чтобы защищать его от бросков остальных игроков, которые стоят вокруг площадки и стараются попасть мячом в «укрепление». Согласно правилам игры тот, кто сумел это сделать, занимает место защитника «укрепления». Таким образом, каждый действует самостоятельно и к концу игры невозможно определить победителей — нет объективных показателей. Как изменить эту игру применительно к требованиям Спортландии?

Игра может проходить отдельно для девочек и мальчиков. Согласно жеребьевке игроки одной команды становятся вокруг площадки и выполняют роль нападающих, а представитель другой команды становится в центре около «укрепления» в роли защитника. Игра продолжается 1,5—2 минуты, после чего команды меняются ролями. За каждое удачное попадание начисляется очко. Выигрывает команда, чьи игроки набрали больше очков.

Еще один пример. Среди детей распространена игра «Удочка». Все участники образуют круг, водящий находится в центре и вращает шпагат, на конце которого небольшой мешочек с песком. Задача каждого участника — вовремя подпрыгнуть, чтобы не задеть мешочек. Тот, кто задел, становится водящим. Игра не позволяет определить победителей.

В практике Спортландии эта же игра проводится следующим образом: вначале соревнуются девочки, затем — мальчики. Участники образуют круг и становятся так, чтобы рядом с игроком одной команды стоял представитель другой. В середине находится судья и вместо шпагата с мешочком равномерно вращает гимнастическую скакалку, постепенно поднимая ее вверх. Команда, игрок которой задел скакалку, получает штрафное очко. Заранее определяют, до какого счета ведется игра, например до 10. Проигрывает команда, игроки которой раньше получают 10 штрафных очков.

Предложенные варианты игр позволяют легко определить команду-победительницу, повысить



Эстафету принял



Катись, колобок

активность и заинтересованность участников, способствуют коллективной деятельности.

Для некоторых устаревших игр целесообразно пересмотреть название и фабулу. Используя основное двигательное содержание известной игры «Рыбаки и рыбки» («рыбаки» ловят в «сеть» остальных игроков — «рыбок»), создали новый вариант игры под названием «Пограничники и парашютисты». «Пограничники» — игроки одной команды — должны на протяжении определенного времени ловить высадившийся десант — игроков противоположной команды. За каждого пойманного «парашютиста» команде пограничников начисляется очко. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой набрали больше очков.

ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Соревнования по комплексам подвижных игр Спортландии можно проводить с различными возрастными группами: от детей старших групп детских садов до взрослых.

Наиболее распространено такое объединение участников в командах:

— дети старших и подготовительных групп детских садов с участием двух воспитателей и пары родителей;

— ученики 1—2-х классов;
— ученики 3—4-х классов;
— ученики 5—6-х классов;
— ученики 7—9-х классов;
— ученики 10—11-х классов;
— учащиеся системы профессионально-технического образования, средних специальных учебных заведений;

— рабочая и студенческая молодежь;
— родители и дети;
— юные спортсмены.

На практике, особенно при проведении телеконкурса «Вас вызывает Спортландия!», нередко проводятся соревнования с участием в одной команде детей 1—11-х классов.

Каждому игровому комплексу присущи свои особенности, связанные с возрастом участников.

Вместе с тем все комплексы имеют общую схему построения и содержания.

Включаемые в игровой комплекс конкурсы и игры должны быть разнообразными по характеру движений, их следует подбирать с учетом ранее приобретенных навыков.

Вначале определяют место игры в комплексе (начало, середина, конец), при этом учитывая степень ее психофизической нагрузки на участников. Затем подбирают игры, исходя из состава участников в каждой из них и формы участия (одновременное или поочередное для всех игроков команды, одновременное или поочередное для части команды).

Уточняют двигательное содержание игр, т. е. определяют, преимущественно какие физические качества будут развиваться в процессе игры. Это зависит в основном от составляющих ее наиболее типичных двигательных действий.

Игры, игровые упражнения и конкурсы в комплексах распределяют в такой последовательности и таком сочетании, чтобы не допустить переутомления и перевозбуждения детей, обеспечить возможность для оптимального проявления их способностей.

Приводим примерное структурное содержание комплекса (рис. 2):

1-я часть организационная. Команды проходят маршем, обмениваются приветствиями. Ведущий представляет членов жюри и напоминает формулу судейства.

2-я часть состоит из двух-трех игр, в которых участвуют все играющие. Главное ее назначение — создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напряжения, а также подготовка двигательного аппарата и функций внутренних органов к предстоящей сложной деятельности — своеобразная разминка. Основным содержанием этой части являются игры на ловкость, быстроту движений. Они несложны 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 концентриру-

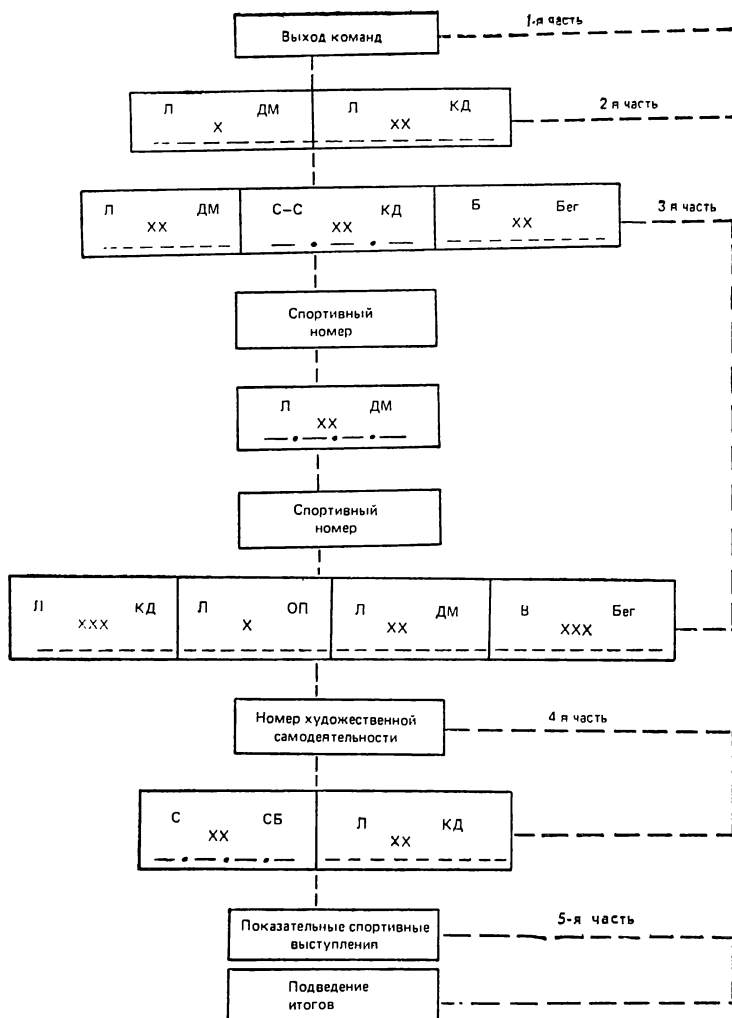


Рис. 2. Примерная структура комплекса соревнований

Условные обозначения:

Психофизическая нагрузка: X — малая, XX — средняя, XXX — большая. Форма участия: — — — поочередно, — — — одновременно. Физические качества: Л — ловкость, Б — быстрота, С-С — скоростно-силовые, В — выносливость. Движения, действия: ДМ — действия с мячом, КД — комплексные действия, ОП — ориентирование в пространстве, СБ — сопротивление, борьба.

ются основные игровые средства, которые требуют от участников проявления различных двигательных качеств, умений и навыков в сочетании с морально-волевыми качествами. Чередуются игры с большой и средней психофизической нагрузкой.

Чтобы снять физическое и эмоциональное напряжение участников, включают так называемые «вставки-разрядки» в виде показательных спортивных выступлений.

4-я часть направлена на восстановление. Для этого используются игры средней и малой двигательной активности с относительно легкими по координации движениями. Можно включать номер художественной самодеятельности или конкурс болельщиков.

5-я часть, как и 1-я, организационная. Жюри подводит итоги соревнований, награждает победителей.

Такое построение комплексов — примерное. Оно может видоизменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

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

Во всех комплексах должны преобладать игры-эстафеты (около 50 % по отношению ко всем остальным играм). Количество игр-аттракционов, игровых поединков должно быть минимальным.

Игры с поочередным участием играющих должны составлять 60—70 % игровых средств в комплексах, игры с одновременным участием — 30—40 %. Чтобы дать возможность для отдыха детям и взрослым, не следует практиковать занятость их в течение всего комплекса игр. Количество одновременно участвующих должно колебаться от 75 до 90 % в зависимости от возраста соревнующихся.

Во всех игровых комплексах важно обеспечить примерно равное участие мальчиков и девочек. Важно распределить игровые средства по преимущественному проявлению играющими двигательных качеств. В комплексах должны преобладать игры, в которых нужно проявить ловкость, — 35—50 %. Несколько меньше — игры, в которых преимущественно проявляются скоростно-силовые качества. Игры

на выносливость включаются в основном в программы для старшекласников, учащихся системы ПТО и ссузов.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

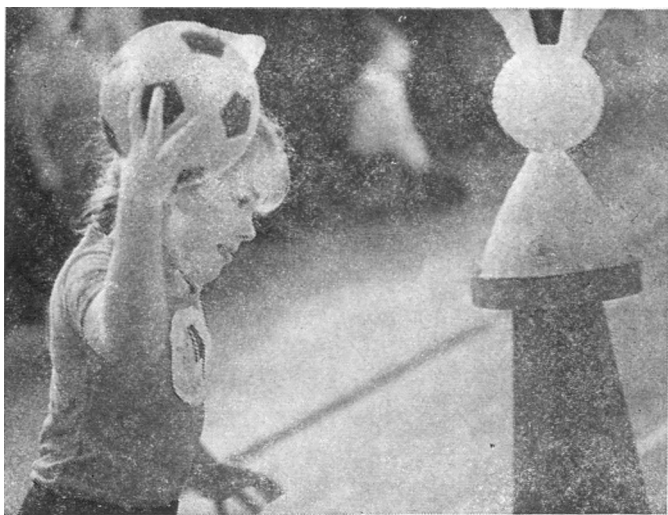
Психофизическая нагрузка соревнующихся складывается из ряда компонентов: общей продолжительности комплекса, его плотности, объема работы, характера упражнений и их последовательности.

Даже при довольно продолжительном соревновании нагрузка может оказаться незначительной, если время будет использовано непродуктивно: большие паузы между играми и конкурсами, чрезмерно длительное ожидание очереди во время эстафет.

Поскольку нагрузка в процессе игр во многом зависит от последовательности игровых упражнений, вначале лучше давать игры, требующие преимущественного проявления быстроты и координации движений, и лишь после этого — игры, связанные с проявлением максимальных усилий. Кроме того, надо, чтобы игровые средства чередовались по характеру движений и организации играющих.

Участники находятся в состоянии возбуждения значительно больше времени, чем длятся соревнования. Подъем эмоционального напряжения отмечается перед началом соревнований, ко второй части он снижается и сохраняется на протяжении всего комплекса с определенными колебаниями. Эмоциональное напряжение участников не всегда снимается с финальным свистком судьи. Оно остается на протяжении определенного времени, которое колеблется в зависимости от возраста и пола участников, а также от результата соревнований. У членов проигравшей команды это состояние сохраняется значительно дольше, чем у победителей. Особое возбуждение наблюдается у старших школьников, подростков в кульминационные моменты соревнований, когда счет равный и решается исход встречи.

Целесообразное нарастание и распределение нагрузки в комплексе обеспечивается соответствующим подбором и распределением игровых средств, правильной дозировкой нагрузки. Если изобразить нагрузку графически (по данным подсчета пульса),



Ну, заяц, погоди!

то она будет иметь вид кривой, постепенно повышающейся в первой части комплекса, нарастающей во второй и третьей и снижающейся до уровня, близкого к исходному, в конце комплекса.

Встречаются и другие варианты: быстрое нарастание кривой в первой части, с несколькими пиками и др. Важно лишь сохранить плавность переходов в нагрузке.

Для снятия предстартового возбуждения в первой игре, как правило, должны участвовать все играющие. Она направлена не только на организацию внимания, но и на подготовку участников к последующим, более высоким физическим и психологическим нагрузкам. Последующие игры в комплексах предполагают действия с предметами, инвентарем, реквизитом; с проявлением таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота в различных формах проявления, а также скоростно-силовых качеств. В заключение, как правило, используются игры и игровые упражнения с элементами сопротивления, ориентирования в пространстве, концентрации внимания и с выполнением комплексных действий.

Все эти положения должны учесть организаторы соревнований во избежание чрезмерного перенапряжения участников. Этим пренебрегать нельзя.

СПОРТЛАНДИЯ: ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по комплексам подвижных игр Спортландии должны проводиться так же хорошо, как и со взрослыми, но... чуть-чуть лучше. С чего же начать?

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

Важна и непосредственно организационная сторона, связанная с разработкой положения и программы соревнований в соответствии с конкретными условиями. 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 игр и подготовке необходимых условий. Нельзя допускать, чтобы тренировки перед соревнованиями проводились за счет учебного времени или других плановых мероприятий.

В зависимости от характера соревнований состав команд может быть различным. При розыгрыше первенства района, города, проведении матчевых встреч между сборными школ, училищ, пионерских лагерей, других коллективов команда, как правило, состоит из 20—22 участников (по 10 мальчиков и 10 девочек, двое взрослых). При проведении матчевых встреч между командами параллельных или смежных классов, пионерских отрядов, учебных групп команда может включать 16—18 участников.

Спортландия нередко проводится с одновременным участием учеников всех возрастных групп, то есть в одну команду включают детей с 1-го по 11-й класс, а это требует от организаторов особого внима-

ния к составлению программы. При таком составе команды следует отдавать предпочтение общедоступным играм и конкурсам. Можно проводить игры, в которых заняты лишь младшие ребята или, наоборот, старшие, только девочки или мальчики. Главное — равноправное участие школьников всех возрастных групп. Например, в эстафете участвуют дети с 1-го по 11-й класс. В этом случае для каждого возраста можно уточнить задание. Так, в эстафете-слаломе с ведением футбольного мяча для мальчиков первоклассник должен обвести лишь первую (ближайшую) стойку, второклассник — две стойки, а десятиклассник — все 10; в эстафете с прыжками через разновысокие барьеры первокласснику достаточно перепрыгнуть через первый (самый низкий) барьер, второкласснику — последовательно через два барьера, причем второй барьер — выше первого. Таким образом дозируется нагрузка, сложность задания для определенного возраста и физической подготовленности.

Как показывает практика, при совместном участии в эстафете девочек и мальчиков лучше всего проводить ее во встречных колоннах. Мальчики выполняют одно задание, девочки — другое (облегченное). Например, мальчики обводят мяч между стойками ногами, девочки выполняют баскетбольное ведение мяча или перекатывают его руками по полу.

К подготовке и проведению Спортландии привлекают не только непосредственных участников, но и весь педагогический коллектив, родителей. Это создает атмосферу непринужденности и вместе с тем подчеркивает важность предстоящих состязаний.

Для участия в соревнованиях необходимо своевременно представить заявку, заверенную врачом. Каждая команда готовит свою форму и эмблему, приветствие, номера художественной самодеятельности, спортивное выступление. Обмен приветствиями — не просто дань вежливости, взаимного уважения, это — сугубо творческий ритуал. Со слов приветствия, как правило, начинается соперничество команд.

Номера художественной самодеятельности, спортивные выступления могут быть различными по форме и содержанию, с участием в них не только членов команды, но и других представителей кол-

лектива. Зрителям предлагают выступления акробатов, гимнастов, комплексы ритмической гимнастики, спортивные танцы, массовые упражнения типа зарядки, шуточные спортивные сценки и др.

Место проведения соревнований следует готовить заранее. Оно должно быть красочно оформлено: границы площадки, места для команд, болельщиков, жюри и почетных гостей четко обозначены. Помещение для проведения соревнований необходимо радиофицировать. Обязательно присутствие медицинского персонала. Следует позаботиться о музыкальном сопровождении не только в момент выхода команд, но и на протяжении всех соревнований.

Для проведения большинства конкурсов, игр требуется специальный инвентарь: кегли, флажки, палки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические булавки, подставки, поворотные стойки, барьеры и др. Все они должны быть безопасны, находиться под рукой. Нестандартный инвентарь может быть изготовлен самими участниками.

Составляя программу соревнований, нельзя ограничиваться перечислением названий игр, конкурсов (если даже они известны). Многие из них имеют различные варианты и могут проводиться по-разному. Поэтому лучше всего давать краткое описание содержания игр, обращая особое внимание на правила, которые уточняют на совместном заседании представителей команд.

Обычно соревнования собирают много болельщиков. Необходимо позаботиться об удобном размещении их, даже с учетом симпатии к той или иной команде. Кроме того, надо дать возможность и зрителям принять участие в соревновании. Для этого программа должна предусматривать конкурсы болельщиков.

На соревнованиях необходимо создавать обстановку товарищеских взаимоотношений, доброжелательного отношения зрителей ко всем участникам, обеспечить объективное квалифицированное судейство. Спортивный азарт не должен переходить в грубость. Споры между участниками, а тем более между руководителями команд и судьями недопустимы. Апеллировать к жюри участники могут только через своего капитана или представителя. Другие формы

возражения следует рассматривать как нарушение порядка проведения соревнований.

Необходимо воспитывать уважение к сопернику, спокойное отношение к неудачам. Надо учить достойно проигрывать. Не следует преувеличивать значение победы, чтобы не развить у детей зазнайство.

В Спортландии созданы благоприятные условия для воспитания коллективизма, патриотизма и интернационализма, товарищеской взаимопомощи, дисциплинированности, инициативы, находчивости, нравственности. Эти потенциальные возможности надо умело использовать.

ОБЯЗАННОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ КОМАНДЫ И ВЕДУЩЕГО

Руководитель команды должен помочь участникам:

- подготовить спортивную форму и эмблему в соответствии с общим положением о соревнованиях;
- своевременно пройти медицинский осмотр;
- организовать тренировочные занятия и добросовестно готовиться к предстоящим соревнованиям;
- в изготовлении спортивного инвентаря и реквизита, а также в оборудовании спортивной площадки.

В процессе подготовки к соревнованиям руководитель готовит участников к необходимости:

- признавать авторитет ведущего соревнований и судей;
- ставить интересы коллектива (команды) выше своих личных;
- нести ответственность перед коллективом за свои действия и поступки;
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам;
- действовать смело, инициативно;
- честно выполнять правила, быть справедливым и требовательным по отношению к себе и своим товарищам, соблюдать девиз: «Один за всех и все за одного!»;
- вести борьбу до конца;
- не зазнаваться, добившись победы, и не унывать, потерпев поражение;

— в случае надобности апеллировать к судьям только через своего капитана.

В отличие от других соревнований в Спортландии, как правило, есть судья-ведущий. Он руководитель и «диспетчер» соревнований. Ведущий объявляет очередной конкурс, вызывает команды на старт, напоминает участникам и зрителям правила, следит за ходом встречи, комментирует ее.

Ведущий должен:

— вместе с руководителем позаботиться о гласности соревнований, обеспечить оперативную информацию об их ходе и итогах;

— заранее ознакомиться с содержанием, правилами игр и конкурсов;

— проверить готовность площадки, инвентаря, места для болельщиков и жюри, а также медицинское обеспечение;

— своевременно провести жеребьевку команд в играх, сторон площадки для них;

— продумать расположение команд во время игры, наиболее рациональные варианты их перестроения;

— до начала каждой игры проверить готовность участников, жюри, напомнить основное содержание и правила игры и, если необходимо, продемонстрировать основные элементы;

— внимательно следить за всеми участниками соревнований, чтобы своевременно обнаружить признаки переутомления и при необходимости прекратить игру;

— ставить в известность судейскую коллегию о замеченных нарушениях со стороны участников.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

В борьбе за победу своей команды в условиях довольно высоких физических и психических нагрузок участники проявляют большую двигательную активность. Кроме того, для детей и подростков характерна некоторая неустойчивость поведения, переоценка сил, способностей. Все это может привести к физическим и психическим травмам. Поэтому необходимо обратить особое внимание на профилактику травматизма, эффективность которой связана с высокой дисциплиной, разумной дозировкой нагрузок,

рациональным распределением игрового материала в комплексе, предварительной физической подготовкой участников, проверкой мест соревнований и оборудования, соответствием инвентаря и реквизита возрастным и физическим возможностям участников.

Некоторые упражнения требуют эмоционального и физического напряжения, подчас даже перенапряжения. Поэтому руководителю необходимо правильно выбрать место для наблюдения за играющими и своевременной страховки. В играх с элементами риска наблюдение за участниками поручают представителям команд. Несмотря на большой интерес к конкурсам и играм с элементами риска, злоупотреблять ими не следует.

Учитывая высокую эмоциональную напряженность поединков, особое внимание следует обратить на предупреждение психических травм. Подростки очень болезненно воспринимают проигрыш своей команды, тем более, если неудача вызвана некоторыми организационно-методическими и судейскими просчетами. Поэтому, в первую очередь, следует позаботиться о четкой организации соревнований и судейства.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Для многих участников эти соревнования — первые старты и нужно, чтобы они оставили добрый след и запомнились надолго. Наряду с другими факторами этому способствует и четкая организация судейства.

К сожалению, еще бытует не совсем верное представление о роли судейства в детских соревнованиях. Считают, что главное сама игра, а конечный результат не столь существенен. Такая точка зрения ошибочна. Детей не менее, чем взрослых, интересует победа в соревнованиях. Кроме того, детская психика легко ранима, они остро реагируют на несправедливость. Это обязывает особенно внимательно относиться к судейству игровых комплексов и конкурсов.

В состав судейской коллегии (жюри) следует включать таких людей, которые пользуются авторитетом у детей, хорошо владеют методикой судейства, знают суть проводимых игр. Как правило, это известные спортсмены, педагоги, тренеры и другие спе-

циалисты в области физической культуры и спорта. Нередко к судейству привлекают представителей общественных организаций, родительского комитета, производственных коллективов. В составе судейской бригады должен быть судья-ведущий, об обязанностях которого уже говорилось.

Целесообразно заранее знакомить судейскую коллегию с содержанием игр и конкурсов, их правилами и возможными ошибками. Судьям полезно присутствовать на тренировочных занятиях.

До начала соревнований проводится заседание судейской коллегии совместно с представителями команд, на котором уточняются все вопросы организации и судейства.

Итоги игры (конкурса) оцениваются коллективно, но предварительно назначается старший судья по каждой игре в отдельности.

Наиболее оптимальной системой оценок является двухбалльная: за победу присуждается 2 очка, за проигрыш — 1. Нулевая оценка выставляется в исключительных случаях (например, если команда не закончила задание; участники допустили грубость по отношению к соперникам). При ничейном результате команды получают по одному очку.

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

У каждого члена судейской коллегии должен быть бланк протокола, который затем сдается главному секретарю соревнований.

После каждого вида программы соревнований следует объявлять результаты, затем общий счет. Итоги хорошо продублировать на специальном табло, которое должно висеть на видном месте.

Четкая работа судейской коллегии — залог успешного проведения соревнований.

ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В РАЗЛИЧНЫХ КОЛЛЕКТИВАХ

В Белоруссии накоплен большой опыт проведения соревнований по комплексам подвижных игр среди команд детских садов на первенство района, города.



С папой не пропадешь

В детских садах соревнования под девизом «Здравствуй, Спортландия!», как правило, проводятся в виде общего спортивного праздника.

К соревнованиям привлекают детей старших и подготовительных групп, а также воспитателей и родителей. Примерный состав команды: 10 мальчиков и 10 девочек, две пары родителей и два воспитателя.

Главная цель этих соревнований — улучшение физического воспитания дошкольников, внедрение подвижных игр в практику работы с детьми, повышение их двигательной активности.

В общеобразовательных школах соревнования по комплексам подвижных игр «На старт вызывает Спортландия!» проводятся как одна из форм внеклассной работы с детьми в группах продленного дня, на школьных вечерах, праздниках, пионерских сборах.

К соревнованиям привлекают школьников всех возрастных групп. Опыт последних лет показал, что эти встречи можно проводить не только между командами параллельных классов, но и смежных по возрасту, между отдельными командами классов различных школ, в виде матчевых встреч сборных школ.

Состав команды класса — 18 участников (9 мальчиков и 9 девочек). Сборные школ состоят из 20

человек — по одному мальчику и одной девочке с 1-го по 11-й класс.

В Белоруссии традиционно проводятся чемпионаты республики по комплексам подвижных игр Спортландии. Они проходят по кубковой системе. В республиках Прибалтики эти соревнования входят в программу школьных спартакиад.

Телевидение Белоруссии постоянно проводит телеконкурс «Вас вызывает Спортландия!» в виде матчевых встреч школ с участием сборных, в том числе и с командами других республик.

Эти соревнования способствуют привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, готовят их к сдаче норм комплекса ГТО. Они направлены на популяризацию, пропаганду и внедрение в практику работы с детьми подвижных игр как средства физического воспитания.

В ПТУ и ссузах эти соревнования проводятся под девизом «Стартуют все!». Широкое распространение они получили в системе профессионально-технического образования. Кроме подвижных игр в программу включают конкурсы профессионального мастерства. Соревнования проводятся на первенство среди учебных групп. Команда-победительница участвует в первенстве города, области, республики. В составе команды 22 человека, в том числе два мастера производственного обучения или педагога.

Цель соревнований — вовлечение всех учащихся в занятия физической культурой и спортом, подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО, повышение профессионального и культурного уровня учащихся.

В системе вузов соревнования включают в программу спортивных вечеров и праздников. Есть опыт проведения первенств факультета среди команд учебных групп. Состав команд смешанный. Общее количество 20 человек. Эти соревнования популярны среди отдыхающих в спортивно-оздоровительных лагерях.

Основная цель соревнования — привлечение к занятиям физической культурой и спортом всех студентов, в том числе и лиц с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья, организация их активного отдыха.

В трудовых коллективах и по месту жительства населения соревнования проводятся между командами цехов, отделов на первенство завода, фабрики, производственного объединения; между командами домоуправлений на первенство района. На минском производственном объединении «Горизонт» накоплен значительный опыт проведения состязаний семейных команд. С успехом проходят такие игры по месту жительства населения в виде праздника улицы, района.

Задача праздников — пропаганда физической культуры как фактора здорового образа жизни.

В здравницах и профилакториях, учреждениях культуры, местах массового отдыха Спортландию проводят как самостоятельное мероприятие, а также включают в программу праздников и вечеров отдыха. Традиционными стали эти соревнования в санаториях «Крыница», «Беларусь», «Нарочь», на турбазах республики. Особенно популярны они в детских здравницах. В Белоруссии практикуется проведение таких соревнований в учреждениях культуры во время новогодних утренников для школьников. В Минском Дворце спорта, Дворце культуры и спорта железнодорожников традиционными стали фрагменты соревнований во время новогодних праздников. На минском стадионе «Динамо» элементы таких соревнований были включены в программу театрализованных праздников.

Эти соревнования являются эффективной формой пропаганды физической культуры, организации активного отдыха, повышения действенности лечебного фактора в здравницах и санаториях.

В пионерском лагере соревнования по комплексам подвижных игр Спортландии — одно из самых популярных мероприятий. Часто программу посвящают определенной тематике: «Мы все хотим побывать на Луне», «В стране игр», «От Спортландии до Олимпийских игр», «На море и суше» (соревнования с элементами плавания, конкурсами на воде), «В братской семье» (соревнования по играм народов СССР). Интересно прошли соревнования в республиканском пионерском лагере ЦК ЛКСМБ «Зубренок», посвященные Всемирному фестивалю молодежи и студентов в Москве. В их программе были широко представлены игры народов мира.



Так держать!

Многие пионерские лагеря ищут и находят новые интересные пути проведения соревнований. В некоторых лагерях пионеры и школьники делятся на два спортивных клуба, в которые входят представители всех отрядов. В каждом отряде создается два спортивных коллектива. Между ними проходят поединки в первом туре соревнований; во втором — соревнуются сборные коллективы клубов; в третьем — команда-победительница защищает честь своего пионерского лагеря в матчевой встрече со сборной командой соседнего.

В других лагерях придерживаются иной схемы проведения соревнований. Все команды отрядов делятся на подгруппы по возрасту. Первенство проводится в три этапа. На первом этапе соревнуются команды отрядов каждой возрастной группы по круговой системе. На втором этапе команда-победительница младшей возрастной группы получает право встречаться с командой, занявшей 2-е место в сле-

дующей по возрасту группе. На последнем этапе сборная пионерского лагеря играет с командой соседнего лагеря. В состав команды обычно включают двух вожатых (девushку и юношу). Организуя межлагерные встречи, важно заранее определить программу, условия и сроки.

Проведение Спортландии целесообразно планировать на вторую половину лагерной смены. Во многих лагерях ее приурочивают к родительским дням. Тогда в конкурсах принимают участие и родители.

Не стоит оглашать программу соревнований задолго до их начала. Достаточно сделать это за 3—4 дня. Иначе дети потеряют интерес к предстоящим соревнованиям, как к любому мероприятию, сопровождающемуся длительными репетициями.

Соревнования по Спортландии в пионерском лагере могут проводиться на спортивной площадке, на берегу водоема или на поляне в лесу.

В последние годы популярны кустовые соревнования сборных команд пионерских лагерей. Так, традиционными стали встречи пионерских лагерей в районе Ждановичей. Обычно они проходят как спортивные праздники с показательными выступлениями юных спортсменов.

Главное назначение соревнований — массовое приобщение пионеров и школьников к занятиям физической культурой и спортом, оздоровление и закалывание организма, организация активного отдыха.

СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГРОВЫХ КОМПЛЕКСОВ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ

Этот возраст характеризуется интенсивной морфологической и функциональной перестройкой органов и систем. В этом возрасте ребенок вырастает за год примерно на 6 см, масса его увеличивается на 1,5 кг. Движения становятся более координированными. Процессы торможения и возбуждения находятся в правильном соотношении. Произвольное внимание характеризуется хорошей устойчивостью.

Дети этого возраста, особенно шестилетние, эмоционально реагируют на оценку своего поведения взрослыми. У них развивается способность к самооценке, критическое отношение к своим действиям. Они уже могут оценить поступок другого с позиций общепринятых норм поведения и выразить какое-то суждение о том, что они услышали или увидели, исходя из своих знаний.

В этом возрасте дети способны на проявление волевых качеств, при этом большую роль играет подражание. Если предложить ребенку прыгнуть на какое-то расстояние в обычных условиях, то длина прыжка окажется значительно меньше, чем тогда, когда он выполняет его в состязательно-игровой форме.

В шестилетнем возрасте происходят существенные изменения в развитии двигательных качеств. Дети могут выполнять движения в различном темпе, с разной амплитудой, демонстрируя хорошие скоростно-силовые способности и выносливость.

С возрастом у ребенка увеличивается объем двигательных умений. Необходимо совершенствовать способность овладевать новыми движениями, что даст возможность самостоятельно осваивать их, проявлять инициативу, творчески участвовать в играх, организовывать их.

В силу пластичности нервной системы техника спортивных движений, их координация хорошо усваиваются (правда, и легко утрачиваются).

Умение действовать экономно, проявляя необходимую в конкретных условиях быстроту, ловкость, силу, выносливость, повышает физическую работоспособность и адаптационные возможности детей. Для тренировки двигательных качеств надо использовать свойственную детям активность, стремление действовать и особенно желание играть.

Возбуждение в процессе интересной игры приводит организм в такое физиологическое состояние, что ребенок добивается результатов, которых вне игры он никогда бы не достиг.

Робкие и малоинициативные дети в процессе игры становятся смелыми и активными. Во время соревнований «Спортландия» многие дети выполняли игровые действия значительно лучше, чем в ходе тренировочных занятий.



На крутом вираже

Дети старшего дошкольного возраста в отличие от младших начинают проявлять интерес к играм с элементами спорта, соревновательной деятельности.

Конечно, дети старшего дошкольного возраста еще не обладают необходимой выдержкой, умением быстро бегать, ловко передавать предмет и другими навыками и качествами, необходимыми в командных играх. Однако они проявляют значительный интерес именно к командным играм, в том числе к различным эстафетам, причем при правильной подготовке испытывают чувство ответственности за команду и перед ней, умение объективно оценивать свои и чужие действия, то есть те качества, которые необходимы участникам командных игр и в соревновательной деятельности. Дети в большинстве случаев объективно воспринимали оценки судейской коллегии и адекватно реагировали на требования программы соревнований.

Старшие дошкольники проявляют интерес не только к процессу игры, но и к ее конечному результату. Не случайно в последнее время все популярнее становятся спартакиады детских садов, в программу которых включают подвижные игры, элементы легкой атлетики и спортивных игр, езду на велосипеде и др., а также соревнования по комплексам подвижных игр.

Анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста, основные задачи физического воспитания определяют конкретные требования к построению комплекса соревнований:

- необходимо рационально сочетать разные виды движений в целях всестороннего физического развития ребенка. Целесообразно подбирать такие игры, которые относительно равномерно влияют на как можно большее число мышечных групп;

- подбирая игры, следует создавать благоприятное условие для наибольшей двигательной активности детей;

- объем и интенсивность физических нагрузок должны создавать необходимые предпосылки для развития функциональных способностей и возможностей организма.

Опыт проведения соревнований со старшими дошкольниками позволяет сделать следующие рекомендации:

- комплекс должен состоять из 7—8 игр, которые подбираются с учетом преимущественного проявления ловкости, скорости (без больших длительных напряжений);

- главным содержанием игр должны быть движения, способствующие расширению функциональных способностей и возможностей организма, обогащению двигательного опыта: игры с бегом, с бегом и увертыванием, с бегом и подлезанием или перелезанием; с элементами метания, упражнения в равновесии;

- не рекомендуется использовать игры со статическим напряжением, при котором ребенку придется удерживать тело или отдельные его части некоторое время в зафиксированном положении;

- основу комплекса должны составлять бессюжетные игры, поскольку в этих соревнованиях детей интересуют не образ («кошка», «мышка»), не

само движение, соответствующее данному образу (например, подкрадывающиеся шаги кошки), а результат этого движения — поймать мышку благодаря скорости и ловкости. Однако это не исключает возможности использования игр по мотивам известных сказок с музыкальным сопровождением. В качестве сигнала для начала действия может быть конец четверостишья, окончание музыкальной фразы;

— продолжительность соревнования 40—50 минут;

— в программе предполагаются специальные конкурсы для воспитателей, а также для родителей с детьми;

— перед каждым конкурсом рекомендуется напомнить детям основные положения и правила игры;

— средняя моторная плотность комплекса 60—65 %;

— при проведении эстафет следует оговорить, что обегать колонну обязательно, как того требуют правила.

КОМПЛЕКС ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Младший школьный возраст характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивной двигательной активностью. Однако дети в этом возрасте быстро утомляются, внимание их рассеивается, поэтому в ходе игр необходимы короткие перерывы для отдыха.

По сравнению с дошкольниками ученики способны сдерживать себя, подчиняться общим правилам поведения. Они могут объективно оценить поступки других детей, имея уже определенный опыт общения в коллективе сверстников. Однако у них еще недостаточно развита способность к самоанализу.

В этом возрасте дети отдают предпочтение играм, связанным с бегом, прыжками, метаниями и другими естественными движениями. Сравнительно слабое развитие мышечной системы (особенно брюшного пресса и спины) исключает игры с активным

единоборством, переноской и передачей друг другу тяжелых предметов. Вместе с тем мальчикам 9 лет не противопоказаны игры с кратковременными напряжениями (перетягивания, переталкивания). Возможны сочетания нескольких видов движений в одной игре. Например, метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками, дополнительными заданиями, бег с преодолением препятствий.

К концу этой возрастной ступени детей начинают интересовать игры с довольно сложными двигательными задачами, в частности умение владеть спортивными мячами. Ребята с увлечением играют в такие игры, как «Защита укрепления», «Не давай мяча водящему», «Передал — садись», «Охотники и утки».

Игры девочек и мальчиков данного возраста почти не отличаются. Однако мальчики имеют некоторые преимущества в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы (сопротивлений), а также с метанием в цель и на дальность.

Формирование навыков общественного поведения повышает заинтересованность детей в играх с действиями сообща. Такие игры, как правило, строятся на простейших взаимоотношениях между участниками, доставляют им большое удовольствие.

У детей этого возраста заметно проявляются способности к ответным двигательным реакциям на различные внешние раздражители. В то же время умение быстро передвигаться формируется медленно. Поэтому для них доступнее подвижные игры, требующие не столько предельно быстрого перемещения («Команда быстроногих»), сколько высокой скорости отдельных (одиночных) движений и двигательных реакций: игра с быстрой передачей мяча («Гонка мячей»), с дополнительными заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения («Салки»).

Заметно выраженная потребность в совершенствовании речевого аппарата дает возможность включать в программу соревнований игры с речитативом типа «Космонавты», «Октябрята». Очень полезны задания, требующие точности движений, чувства времени и пространства («Мяч соседу», «Подвижная цель», «Попади в мяч»).

Изучение анатомо-физиологических особенностей, психологии детей этого возраста обуславливает следующие методические требования к подбору игровых средств, построению и проведению комплекса соревнований:

- комплекс должен включать 9—10 игр с преимущественным проявлением ловкости, скорости. Психофизическая нагрузка средняя;

- главное содержание 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. Для старших ребят этой возрастной группы можно включать задания с комбинированными действиями: бег в сочетании с метаниями, бег и подлезание или перелезание. Для мальчиков допустимы игры с кратковременными силовыми напряжениями;

- в большинстве игр мальчики и девочки участвуют вместе, причем количество тех и других должно быть равным в каждой команде;

- в комплекс могут быть включены игры сюжетно-конфликтного характера, а также эстафеты всех видов (линейные, встречные, круговые) с выполнением задания потоком, гонки, игры-аттракционы и парные поединки;

- не обязательно, чтобы во всех играх участвовали одновременно все дети. В некоторых эстафетах с выполнением комплексных действий могут быть заняты только девочки или мальчики, т. е. 8—10 человек. В эстафетах с простыми элементами движений участвуют все игроки, но тогда они строятся в виде встречных колонн;

- продолжительность соревнований 50—60 минут;

- средняя моторная плотность 65—70 %.

КОМПЛЕКС ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4—6-Х КЛАССОВ

Организм детей этого возраста характеризуется значительной устойчивостью. Все процессы в нем протекают спокойнее, чем у детей младшего школьного возраста, относительно замедляются рост и увеличение массы тела. Костно-связочный аппарат довольно гибок, пластичен. Мышцы нарастают по-



Замешкался

степенно, и силовые данные невелики. Организм еще недостаточно подготовлен к значительным физическим напряжениям, однонаправленным нагрузкам.

Дети в этом возрасте способны правильно оценить предъявляемые к ним требования, но не всегда разбираются в том, в каком соотношении находятся самостоятельность и дисциплинированность, активность и выдержка, смелость и осторожность.

Действия детей в подвижных играх становятся более слаженными, точными. Заметно совершенствуется способность быстро и ловко увертываться от преследующих игроков (или от мяча, направленного в играющего), обогащаются приемы ухода от условного противника, а также способы борьбы с ним в единоборстве и при поддержке товарищей. Усложняются условия выполнения действий, повышается трудность задач, поставленных в игре; требования становятся более высокими.

Ребята испытывают большую потребность в общении со сверстниками, в играх охотно подчиняются требованиям коллектива, высоко ценят такие качества, как смелость, настойчивость, выносливость. Многие стремятся приобщиться к спорту.



Гонка за лидером

При составлении комплексов игр для детей данной возрастной группы необходимо иметь в виду некоторую неустойчивость психики и особенности физического развития. Организатор соревнований должен знать следующее:

— большую группу должны составлять игры, в которых преобладают бег с прыжками через неподвижные и движущиеся препятствия; с передачей, ловлей, метанием мяча и мелких предметов на дальность, в неподвижные и движущиеся цели;

— становятся доступными игры с более продолжительными силовыми напряжениями, а также с относительно кратковременными интенсивными движениями;

— главное содержание игр — сочетание нескольких видов движений: метания во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствие;

— большинство игр в комплексе следует проводить отдельно для девочек и мальчиков. Мальчики обычно превосходят девочек в играх с бегом на скорость, элементами борьбы (сопротивлений), метанием на дальность и в цель, поэтому не рекомендуется проводить единоборства между мальчиками и девочками. Девочек привлекают игры с ритмическими движениями и элементами равновесия;

— в комплексе должны преобладать игры с преимущественным проявлением ловкости. Количество игр, проводимых одновременно и поочередно, примерно одинаковое.

КОМПЛЕКС ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7—8-Х КЛАССОВ

У подростков значительно ускоряются темпы роста, усиленно растет костная система (особенно длинные трубчатые кости рук и ног), продолжается развитие организма.

Сердечно-сосудистая система подростков хорошо приспособляется к играм с большой двигательной активностью. Например, такие игры, как «Подсечка», «Вьюны», «Борьба за мяч», вызывают у участников значительное учащение пульса, но небольшой паузы между играми достаточно для его быстрого восстановления.



Ну, быстрее!

Возрастает регулирующая роль коры головного мозга, улучшается координация, точность и экономичность движений, совершенствуются сознательные, целенаправленные действия. Способность контролировать свои эмоции делает детей сдержанными, дисциплинированными, тактичными по отношению к товарищам. Более логичным становится мышление. Обнаруживается способность к обобщениям, абстрактному мышлению. Все больше проявляются самостоятельность и критичность. Правильное использование игровых действий воспитывает у ребят чувство долга, коллективизм, дружбу.

Определяя структуру комплекса и методику про-

ведения соревнований с подростками, необходимо учитывать следующие обстоятельства:

— большинство игр строится на сложных взаимоотношениях между играющими, поэтому должны преобладать командные игры с ярко выраженным соревновательным началом;

— в комплексе должны преобладать игры с преимущественным проявлением 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;

— включаемые в комплекс игры должны быть переходной ступенью к спортивным играм, поэтому в них обязательны элементы спортивной техники и тактики (например, «Борьба за мяч», «Живая корзина», «Сквозь обруч» и др.);

— в комплекс следует включать игры с элементами военно-прикладного характера, единоборства;

— в большинстве игр мальчики и девочки участвуют отдельно;

— в комплекс включают 11—12 игр общей продолжительностью до 70—80 минут;

— средняя моторная плотность составляет около 70 %;

— в комплексе преобладает средняя и большая психофизическая нагрузка.

КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ

У школьников старшего школьного возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению, анализу, сознательное отношение к своим поступкам и действиям товарищей, укрепляется воля. У многих окончательно определяется интерес к определенному виду спорта. В связи с этим их привлекают те подвижные игры, которые позволяют совершенствоваться в избранном виде спорта. Популярны игры и игровые упражнения с элементами военно-прикладного характера, задания в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Так, у подростков успехом пользуется военно-спортивная игра «Орленок», являющаяся усложненной формой игры пио-

неров младшего и среднего школьного возраста «Зарница».

В этом возрасте заканчивается формирование характера, но вместе с тем физиологическая перестройка организма осложняет деятельность нервной системы, что нередко выражается в неуравновешенности, обостренном самолюбии и др.

В ряде случаев наблюдается несколько пренебрежительное отношение к элементарным подвижным играм, предпочтение спортивным играм, поэтому необходим тщательный подбор подвижных игр с ярко выраженными спортивными и соревновательными элементами.

При составлении комплекса соревнований для данной возрастной группы следует обратить особое внимание на содержание игр. Несомненно, значительное место в комплексе может быть отведено играм предшествующей возрастной группы, однако их нужно усложнить, повысив требования к точности выполнения технических приемов. Важно, чтобы в этих играх техника и тактика были сходны с тем или иным видом спорта.

Следует включать в комплексы эстафеты, выполняемые в паре (волейбольные и баскетбольные передачи, транспортировка товарища, игры типа «Тачка», «Тачанка» и др.), а также преодоление полосы препятствий (раздельно для девушек и юношей).

Анатомо-физиологические и психологические особенности этого возраста определяют методические требования к подбору игр, построению комплекса, проведению соревнований:

— игры в комплексе должны развивать различные двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, скоростно-силовые качества;

— главное содержание игр — бег в сочетании с прыжками, метание в цель, лазания и перелезания, переноска тяжестей, различные действия с мячом, преодоление препятствий, ориентирование в пространстве и во времени;

— комплекс должен предусматривать отдельные задания для девушек и юношей. При проведении совместных игр задания для девушек должны быть облегченными;

— особое внимание следует обратить на правильные взаимоотношения между юношами и девушками.

Надо конструировать такие игровые ситуации, в которых юноша смог бы проявить «рыцарские» качества;

— кроме общепринятых игр в комплекс может быть включен конкурс-заявка, согласно которому каждая команда готовит «заявку» — упражнение на координацию движений, проявление различных двигательных качеств и навыков, а также из различных видов спорта. Соперник должен повторить предложенное упражнение, которое до начала соревнований сохраняется в тайне;

— в комплексе могут быть все игровые формы: эстафеты, поединки, конкурсы, упражнения игровые, а также сюжетно-конфликтного характера без соприкосновения и с соприкосновением с соперником;

— комплекс состоит из 13—14 игр общей продолжительностью 80—90 минут;

— средняя моторная плотность 65—70 %.

КОМПЛЕКС ДЛЯ СБОРНЫХ КОМАНД 1—11-Х КЛАССОВ

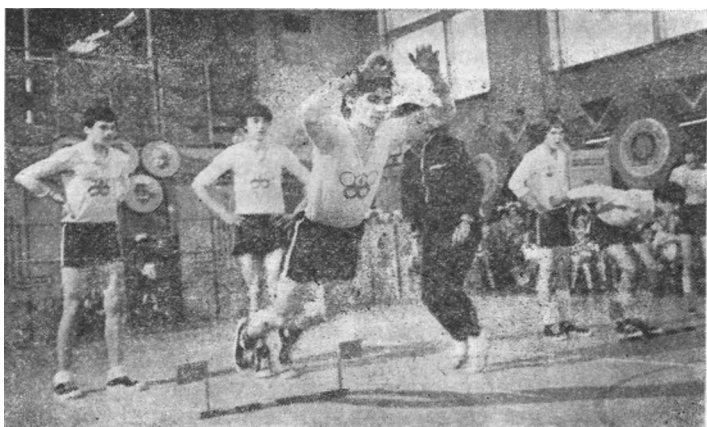
При составлении комплекса соревнований между сборными командами школ следует отдать предпочтение общедоступным играм, хотя не исключено использование игр, в которых участвуют только младшие ребята или, наоборот, только старшие, девочки или мальчики. Главное — обеспечить равноправное участие всех, правильно чередуя их двигательную активность, т. е. работу и отдых.

Во многих эстафетах могут одновременно участвовать все играющие, но для этого необходимо заранее оговорить конкретные задания для каждой возрастной группы. Например, в эстафете-слаломе с футбольным мячом для мальчиков первоклассник получает задание обвести лишь одну стойку, второклассник — две и т. д.

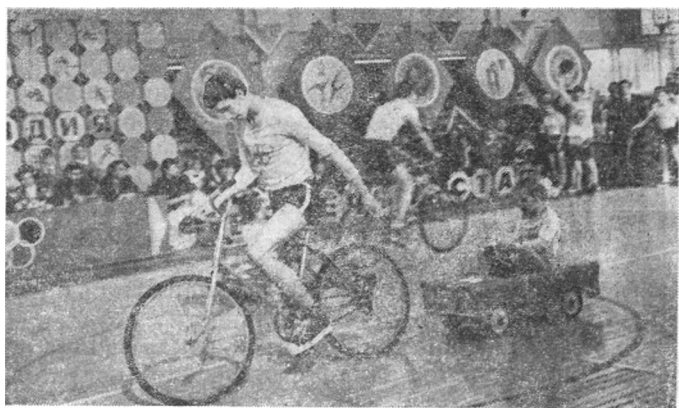
Особенности состава команд (разный возраст и пол) определяют соответствующие методические требования:

— игры в комплексе должны развивать основные двигательные качества, и прежде всего ловкость и скоростно-силовые;

— главное содержание игр — движения, дейст-



Кто дальше?



Только бы техника не подвела

вия и навыки, свойственные различным видам спорта, упражнения прикладного характера. Значительное место должно быть отведено играм с мячом, комплексным действиям по преодолению препятствий с проявлением равновесия, умений и навыков в метании на дальность и в цель, лазании, перелезании и переползании;

— большинство игр рассчитано на определенные возрастные группы, но в начале и заключении ком-

плекса должны одновременно участвовать все, причем с учетом возраста и пола играющих;

— в комплекс включаются 11—12 игр общей продолжительностью 60—70 минут;

— средняя моторная плотность 60—65 %.

КОМПЛЕКС ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПТО И ССУЗОВ

Учитывая специфику ПТУ и ссузов, соревнования по комплексам подвижных игр и конкурсы профессионального мастерства проводят отдельно для женских и мужских учебных групп. Могут быть предусмотрены специальные комплексы соревнований для команд со смешанным составом. В основе этих соревнований лежит принцип «Всей группой на старт!»

Методические требования к подбору игровых средств, построению комплекса и проведению соревнования для учащихся системы ПТО и ссузов следующие:

— основным содержанием соревнований являются требования программы летнего многоборья комплекса ГТО, подвижные игры и конкурсы, построенные на элементах основной и вспомогательной гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и других видов спорта в соответствии с требованиями программ по физическому воспитанию и начальной военной подготовке, а также с учетом специфики предстоящей профессиональной деятельности;

— во всех играх и конкурсах основная задача — профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся;

— все разновидности комплекса предусматривают конкурсы профессионального мастерства, художественной самодеятельности, спортивные номера, комплексы утренней гигиенической гимнастики (для женских групп — ритмической гимнастики);

— для команд юношей характерны конкурсы и игры с проявлением атлетизма, умений и навыков военно-прикладного характера;

— для команд девушек предпочтительнее задания на проявление координационных способностей, различных бытовых умений, знаний по оказанию первой медицинской помощи;

— на команды смешанного состава распространяются все положения, изложенные в комплексе для старшего школьного возраста с учетом его задач и направленности;

— комплекс состоит из 13—14 игр общей продолжительностью 80—90 минут;

— средняя моторная плотность 65—70 %.

КОМПЛЕКС ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ И РАБОЧЕЙ МОЛОДЕЖИ

Как и предыдущий комплекс, настоящий предусматривает смешанный и отдельный состав участников.

Основные методические требования к построению комплекса, подбору игровых средств и проведению соревнований:

— основным содержанием соревнований являются упражнения комплекса ГТО, подвижные игры и игровые упражнения, конкурсы, игры-поединки, в основе которых элементы спортивных игр, различных видов спорта, военно-прикладные упражнения, двигательные действия с учетом профессиональной направленности;

— все варианты комплекса предполагают номера художественной самодеятельности, спортивные выступления, конкурсы профессионального мастерства, викторины на спортивную тематику;

— для команд мужского состава включают игры и конкурсы с проявлением атлетизма, единоборств, умений и навыков военно-прикладного характера, а также знакомящие с техническими видами спорта;

— для команд женского состава целесообразны специальные конкурсы по оказанию первой медицинской помощи; задания, требующие проявления координационных способностей в сочетании с различными бытовыми умениями и навыками;

— характерная особенность комплекса — его спортивно-игровая направленность с элементами развлечения;

— комплекс состоит из 14—15 игр и конкурсов общей продолжительностью до двух часов;

— средняя моторная плотность 60—65 %;

— при судействе соревнований следует отдавать

предпочтение командам, которые наряду с высокой физической подготовленностью проявляют выдумку, находчивость и остроумие.

КОМПЛЕКС ДЛЯ КОМАНД РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ

Соревнования семейных команд практикуются в производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха родителей и детей. Они имеют свои особенности:

- в основу комплектования семейных команд положен возраст детей. Выделяют три возрастные группы: 6—8; 9—10; 11—12 лет;

- соревнованиям должна предшествовать не только организационная, но и значительная учебно-тренировочная работа;

- основным содержанием соревнований являются подвижные игры, конкурсы, поединки, игры-аттракционы, некоторые элементы спортивных игр и других видов спорта с участием всей команды или отдельных ее представителей;

- возможны отдельные конкурсы для пап, мам или детей. К концу соревнований можно назвать самого спортивного папу (или маму), вручить им специальные призы;

- поскольку основной девиз соревнований — «Спорт в семье», целесообразно включать такие конкурсы, как утренняя гигиеническая гимнастика, установка палатки, задания по туристским навыкам и умениям, занятия на различных домашних тренажерах и приспособлениях;

- комплекс включает 8—10 игр и конкурсов общей продолжительностью 60—80 минут;

- средняя моторная плотность 55—60 %.

КОМПЛЕКС ДЛЯ КОМАНД ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЮСШ

Исходя из задач групп начальной спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, их специализации в комплекс включают подвижные игры и конкурсы, учитывающие специфику того или иного вида спорта и способствующие повышению общей физической подготовленности учащихся. Такие со-

реэвнования особенно полезны детям, занимающимся такими видами спорта, в которых преобладают однотипные, монотонные движения, личные результаты.

При проведении соревнований для этого контингента детей будут полезны следующие рекомендации:

- в основе содержания комплекса соревнований должны быть игры и игровые упражнения, двигательные действия, вытекающие из конкретного вида спорта, которым занимаются данные группы;

- в программу соревнований следует включать игры и конкурсы, дающие возможность проявить двигательные качества и умственные способности. Большое внимание следует уделять играм, в основе которых лежит общая физическая подготовка;

- при организации соревнований среди команд по различным видам спорта главным содержанием их должны быть игровые средства, требующие проявления основных двигательных качеств. Одновременно могут быть включены игры, представляющие элементы разных видов спорта в одинаковом соотношении по количеству и уровню сложности;

- комплекс состоит из 10—12 игр, причем 7—8 из них командного характера; общая продолжительность 70—80 минут;

- средняя моторная плотность 65—70 %.



СЦЕНАРИИ И ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Предлагаемые сценарии и игровые комплексы рассчитаны на участников различного возраста и конкретные условия проведения соревнований. Они составлены с учетом основных методических требований: соответствие сюжета и двигательного содержания возрасту, соблюдение логической последовательности и взаимосвязи игрового материала, правильная дозировка нагрузки, а также общих педагогических требований, способствующих большому воспитательному эффекту проводимых соревнований.

Описанные сценарии и игровые комплексы, несомненно, окажут помощь организаторам соревнований, хотя отнюдь не исключаются возможные отступления, дополнение их другими играми и конкурсами или использование совершенно новых, созданных в результате обобщения личного опыта, коллективного творчества.

ЗДРАВСТВУЙ, СПОРТЛАНДИЯ! (для старших дошкольников)

В сценарий включены игры и конкурсы в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию старших дошкольников. Соревнования по предлагаемому сценарию были проведены как финал первенства групп детских садов минского производственного объединения «Горизонт».

Перечень и содержание игрового материала

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. «На зарядку становись!» | Команда в полном составе выполняет комплекс утренней зарядки с целью разминки |
| 2. «Эмблемы наших команд» | Командная игра на внимание и быстроту действий |
| 3. «Гонка мячей» | Командная игра, требующая умения быстро передавать мячи из рук в руки |
| 4. «Извилистая дорожка» | Командная игра отдельно для мальчиков и девочек, требующая ловкости и быстроты движений |
| 5. «Слушай музыку» | Командная игра с целью проверки двигательной реакции |
| 6. Конкурс болельщиков | Пауза для отдыха |
| 7. «Спорт в семье» | Групповая игра с участием родителей и детей |
| 8. Комбинированная эстафета | Различные варианты передвижения в парах и по одному с использованием инвентаря |

В вестибюле на видном месте висит красочно оформленное объявление о предстоящих соревнованиях Спортландии.

Гостей у входа встречают персонажи детских сказок Чиполлино и Буратино, которые вручают всем спортландские значки, изготовленные самими ребятами.

Спортивный зал празднично убран флажками и гирляндами, рисунками на сюжеты из детских сказок. По обеим сторонам табло висят плакаты с эмблемами команд «Буратино» и «Чиполлино». На баскетбольном щите — флаг-эмблема Спортландии с изображением олимпийских колец, в каждом из которых нарисована потешная детская физиономия, а внизу надпись: «Здравствуй, Спортландия!». Местный радиоузел транслирует спортивные марши и детские песни.

В зале, на трибунах, сидят дети, родители, почетные гости, руководители предприятия. Члены жюри занимают свои места. Команды готовятся к построению для торжественного марша.

Звучат фанфары. На середину выходит ведущий.

В е д у щ и й. Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые гости! Итак, вас приглашает замечательная страна Спортландия. Уже много лет звучат ее позывные. За эти годы благодаря Спортландии миллионы школьников Белоруссии узнали радость движения, приобщились к спорту. Сегодня полноправными гражданами страны спорта и веселого отдыха стали дошкольники. В финальной игре встречаются команды детских садов производственного объединения «Горизонт». Путь их к финалу был нелегок: в предварительных соревнованиях им пришлось доказывать свое превосходство над другими командами. Почетное право участвовать в этом празднике получили команды «Чиполлино» (детсад № 171) и «Буратино» (детсад № 78).

Вновь звучат фанфары. Они извещают о начале торжественного церемониала — парада участников.

Под звуки марша и аплодисменты болельщиков команды проходят по площадке и выстраиваются в центре зала в две шеренги: одна против другой. Запускают каждую шеренгу две пары родителей и две воспитательницы. У каждой команды своя эмблема и спортивная форма.

Ведущий представляет команды, в том числе родителей, воспитателей, а также руководителей детских садов, членов жюри и почетных гостей.

Командам поочередно предоставляется слово для приветствия. Капитаны обмениваются сувенирами-эмблемами. Под звуки марша участники покидают площадку, чтобы подготовиться к первому конкурсу.

В е д у щ и й. По сложившейся традиции соревнования начинаются с конкурса «На зарядку становись!». Согласно его условиям каждая команда в полном составе (без взрослых) показывает свой комплекс утренней гигиенической гимнастики. Давайте посмотрим, как подготовились ребята.

Сначала одна, затем другая команды выполняют комплекс утренней гимнастики в виде упражнений с предметами (флажками, мячами) и без предметов, с элементами ритмической гимнастики. Заканчивают зарядку бодрой песенкой, которую подхватывают болельщики.

В е д у щ и й. Итак, уважаемое жюри! Прошу объявить результаты конкурса «На зарядку становись!»



На высоте

Член жюри говорит о необходимости ежедневной утренней зарядки, подчеркивает старания ребят и объявляет оценку. На табло загораются первые цифры.

В е д у щ и й. Соревнования продолжаются. Прошу подготовиться к очередному конкурсу «Эмблемы наших команд».

Участники каждой команды строятся в шеренгу вдоль боковых линий площадки. Одна пара родителей возглавляет, вторая — замыкает шеренгу. В конце каждой шеренги лежит комплект из 24 кубов размером $25 \times 25 \times 25$ см, изготовленных из прочного картона. На каждом кубе изображен фрагмент общей эмблемы команды.

В е д у щ и й. Дорогие ребята, уважаемые болельщики! У каждой команды есть свой комплект кубов, из которых предстоит сложить эмблему команды. По моему сигналу папа начинает передавать по одному кубу вперед по шеренге. Так по цепочке, как по конвейеру, игроки будут передавать кубы вперед первой паре родителей, которым поручается соста-

вить из кубов эмблему своей команды. Строить ее надо в 6 «этажей», по 4 куба в каждом. Выиграет команда, участники которой быстрее и точнее сложат свою эмблему. Итак, приготовились. Внимание! (Свисток.)

При подготовке к соревнованиям следует обратить внимание детей на то, чтобы они не забывали вовремя принимать очередные кубы. Надо учить их передавать куб из рук в руки, а не бросать.

После окончания конкурса член жюри подводит его итоги и объявляет общий счет.

В е д у щ и й. Итак, вперед вышла команда «Буратино». Но соревнования только начались, все еще впереди. Приглашаю команды к следующему конкурсу «Гонка мячей».

Участники строятся вдоль осевых линий площадки в колонну по одному. Одна пара родителей возглавляет, а вторая — замыкает колонну. Воспитатели становятся вдоль колонны справа. Перед каждой колонной стоит большая корзина с десятью мячами.

В е д у щ и й. Условия конкурса несложные. По моему сигналу родители начинают передавать по одному мячу назад по колонне так же, как передавали кубы в предыдущей игре. Но замыкающие колонну родители, приняв мячи, бросают их (катят по полу) по одному воспитателям, которые стоят вдоль колонны сбоку, а те складывают мячи в свою корзину. Посмотрим, какой команде удастся быстрее выполнить задание.

В этой игре, как и в предыдущей, следует обратить внимание детей на то, чтобы они передавали мячи из рук в руки, не бросали их, так как малейшая ошибка приводит к потере времени. Согласно правилам игрок, уронивший мяч, должен подать команду «Стоп!», по которой все игроки его команды «замирают» до тех пор, пока он не подберет мяч, станет на свое место и подаст команду «Марш!».

В е д у щ и й. Все мы были свидетелями, как небольшая оплошность не позволила команде «Чиполлино» выиграть конкурс. Проигравшим не следует огорчаться, и большие спортсмены ошибаются. А сейчас прошу подготовиться к следующей игре «Извилистая дорожка».

Мальчики каждой команды строятся в колонну по одному за общей линией старта. Возглавляют и

замыкают колонны папы. Напротив каждой колонны в 6 м от стартовой линии девочки строятся в шеренги, в руках у них гимнастические обручи, которые они опускают на пол, образуя своеобразный забор из девяти обручей.

В е д у щ и й. Девочки из обручей образовали забор. По моему сигналу направляющий в колонне (папа с флажком) выбегает вперед и, наклоняясь, проходит через все обручи зигзагообразно (то справа, то слева), возвращается назад, обегает свою колонну сзади и передает флажок первому мальчику. Заканчивает эстафету папа, замыкающий колонну.

После окончания эстафеты участники меняются местами: девочки строятся в колонны за общей линией старта, мальчики образуют из обручей забор. **Внимание! Начинаем!**

Надо посоветовать детям при прохождении обручей наклоняться как можно ниже, чтобы не задеть их.

После объявления результатов конкурса ведущий приглашает присутствующих посмотреть выступление детских коллективов художественной самодеятельности. Затем он благодарит участников и руководителей этих коллективов за интересные выступления и предлагает участникам подготовиться к игре «Слушай музыку».

Из шпата с флажками на четырех стойках образуют квадрат размером 9×9 м и устанавливают на высоте 40 см. В двух метрах от каждой стороны квадрата расставлены 4 надувные игрушки (зайцы). Всего их 16. Мальчики обеих команд строятся через одного и равномерно располагаются вдоль внутреннего периметра квадрата (как на ринге).

В е д у щ и й. Напоминаю условия игры, которая будет проведена в два тура: сначала участвуют мальчики, затем — девочки. Вдоль каждой стороны квадрата расставлены по 4 зайца. Всего их 16, а участников игры 20. Подскажите мне, дети, на сколько зайцев меньше, чем участников игры? Двадцать отнять шестнадцать. Сколько будет? Подумайте! Взрослые, не подсказывайте. Правильно ответил мальчик. Зайцев на четыре меньше, чем участников. Теперь слушайте внимательно. Как только заиграет музыка, все начинают двигаться по площадке в такт музыке. Как только музыка оборвется, нужно быстро под-

лезть под шпагат и схватить одного зайца. Как вы только что вычислили, всем зайцев не хватит. Кто останется без зайца, получит штрафное очко. Поэтому, ребята, внимательно слушайте музыку и постарайтесь быстрее заполучить зайца. Нельзя хватать зайцев раньше времени, когда музыка еще играет. Внимание! Начинаем игру! Музыка!

Звучит знакомая мелодия детской песенки. Дети ходят по площадке. Вдруг мелодия прерывается, и они бегут за зайцами. Ведущий просит поднять руку того, кто остался без зайца. Уточняет, из какой он команды. Жюри начисляет штрафные очки. Игра повторяется 5 раз, причем мелодия меняется. Она может быть маршевой, танцевальной или песенной. Прерываться может самым неожиданным образом, даже не в конце музыкальной фразы. Для музыкального сопровождения можно использовать фонограмму, но лучше, когда присутствует аккомпаниатор.

Итоги игры подводятся отдельно для девочек и мальчиков.

В е д у щ и й. Итак, вы познакомились с результатами прошлого конкурса и положением команд. Соревнования продолжаются. Сейчас у нас будет необычный конкурс. В нем примут участие болельщики. Уточним, где у нас болельщики команды «Чиполлино» и «Буратино». Внимание! Болельщики команды «Буратино», похлопайте в ладоши! Молодцы! Сейчас посмотрим, какие болельщики у команды «Буратино». Молодцы! Внимание, болельщики, конкурс для вас! Помогите мне сочинить стихи. За победу болельщиков команде будет начислено два очка. Начинаем!

Я начну, а вы кончайте,
Дружно хором отвечайте.
Игра веселая футбол
Уже забили первый... (гол).
Вот разбежался быстро кто-то
И без мяча влетел в... (ворота).
А Петя мяч ногою хлоп
И угодил мальчишке в... (лоб).
Хохочет весело мальчишка,
На лбу растет большая... (шишка).
Но парню шишка нипочем
Опять бежит он за... (мячом).

Молодцы ребята! Вы не только хорошие спортсмены, но и стихи умеете сочинять. Думаю, что жюри по достоинству оценит ваши успехи. Послушайте результаты этого конкурса.

Ведущий приглашает родителей и детей для участия в игре «Спорт в семье», состоящей из нескольких этапов:

— поточные прыжки с места обеими ногами: девочка — мальчик, мама — папа. Какая команда окажется дальше?

— эстафета с самокатом. Стартует девочка, затем — мальчик, мама и папа. Какая команда быстрее закончит эстафету?

— бег в одном обруче. Стартует папа — до поворотной стойки и назад, затем к нему присоединяется мама и они преодолевают эту дистанцию вдвоем, на третьем «витке» с родителями бежит мальчик, а на четвертом — девочка. Какая команда быстрее закончит «космический полет»?

В е д у щ и й. Конкурс «Спорт в семье» показал, что родители и дети дружат со спортом. Борьба была равной, но все же «космический экипаж» семьи Барановых из команды «Чиполлино» чуть-чуть раньше закончил свой полет и принес победу своей команде. Общий счет стал ничейным.

Какая команда по-вашему выиграет? (обращается к болельщикам). Скажите громко и дружно, за кого вы болеете? (в зале громко называют свою команду несколько раз).

Дорогие ребята! Соревнования подходят к концу. Сейчас по сложившейся традиции проведем заключительную эстафету, которая и определит победителя. Эта эстафета необычная, а комбинированная — состоит из различных этапов и оценивается не двумя очками, как другой конкурс, а тремя. Прошу команды занять свои места и подготовить инвентарь к эстафете.

Участники каждой команды строятся в колонну по два за общей линией старта. Перед каждой командой ставят поворотную стойку на расстоянии 10 м от линии старта.

В е д у щ и й. Я вижу, что команды готовы к старту. Напоминаю, что каждый участник эстафеты должен добежать до поворотной стойки, вернуться к своей команде, дотронуться рукой до следующего

игрока, который после этого может стартовать. Большинство этапов эстафеты выполняется парами — мальчик и девочка. Если задание для одного, сначала стартует девочка, затем мальчик.

Ведущий проверяет, все ли правильно распределены по этапам, и дает команду к старту.

Комбинированная эстафета состоит из следующих этапов:

- 1-й — бег вдвоем, взявшись за руки;
- 2-й — бег вдвоем в одном гимнастическом обруче;
- 3-й — бег с перекатыванием гимнастического катка (поочередно);
- 4-й — езда на трехколесном велосипеде (поочередно);
- 5-й — бег в парах на трех ногах (разноименные ноги связаны на уровне голеностопа);
- 6-й — езда на самокате (поочередно);
- 7-й — бег с санитарными носилками в паре;
- 8-й — баскетбольное ведение мяча (поочередно);
- 9-й — перекатывание большого надувного мяча руками (поочередно);
- 10-й — прыжки вдвоем в одном мешке;
- 11-й — катание на роликовых коньках (поочередно воспитательницы);
- 12-й — бег с подбиванием воздушного шара ракеткой для бадминтона (поочередно мамы);
- 13-й — продвижение «тачкой» (папы). У поворотной стойки участники меняются ролями.

В е д у щ и й. Итак, комбинированная эстафета закончилась. Пока жюри подсчитывает окончательные результаты финальной встречи, посмотрите показательные выступления юных спортсменов.

После выступления ведущий благодарит детей, желает дальнейших успехов в спорте.

Звучат фанфары. Слово предоставляется председателю жюри для подведения итогов встречи. Команды строятся в центре зала вместе со своими родителями, воспитательницами, заведующими детских садов.

Председатель жюри подчеркивает хорошую спортивную подготовленность и большую волю к победе детей и родителей. Напоминает, что в этой встрече проигравших нет — выиграли все, так как соревнования помогли детям подружиться со спортом. Же-

лает детям дальнейших успехов в спорте и предстоящей учебе.

Почетные гости вручают участникам обеих команд грамоты, подарки, сувениры. Звучит марш. Обе команды во главе с заведующими детских садов, взявшись за руки, совершают вместе круг почета. После этого под звуки веселого детского танца дети и взрослые образуют круг и пляшут.

Ведущий объявляет соревнования законченными, прощается с участниками и болельщиками.

СПОРТЛАНДИЯ — СТРАНА ОКТЯБРЯ

(для младших школьников)

В основе соревнований — подвижные игры и игровые упражнения, вытекающие из требований школьной программы. Некоторые игры-сюжеты имеют познавательное значение. Соревнования состоялись между командами начальных классов двух соседних школ микрорайона Зеленый Луг.

Перечень и содержание игрового материала

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. «Светофор» | Командная игра на внимание |
| 2. «Пограничники и парашютисты» | Командная игра с бегом и увертыванием |
| 3. «Встречные перебежки» | Групповая игра, в которой проявляется умение бегать в усложненных условиях |
| 4. Конкурс футбольных жонглеров | Парные поединки с элементами футбола |
| 5. Эстафета футболистов | Игра для мальчиков, требующая умелого ведения мяча |
| 6. Эстафета с воздушным шаром | Игра для девочек, в которой необходима ловкость |
| 7. «Переправа» | Игра с бегом в усложненных условиях |
| 8. Конкурс болельщиков | Пауза для отдыха |
| 9. «Тоннель» | Командная игра с преимущественным проявлением ловкости |
| 10. «Минное поле» | Командная игра для мальчи- |

- | | |
|------------------------------|---|
| | ков, определяющая умение прыгать |
| 11. Комбинированная эстафета | Все участники выполняют различные задания |

Зал школы украшен спортивными флагами, транспарантами, плакатами. На баскетбольном щите — флаг-эмблема Спортландии с изображением олимпийских колец, в каждом из которых забавная детская физиономия, а внизу подпись: «Пусть победит сильнейший!». Школьный радиоузел транслирует спортивные песни, марши, веселую музыку. В зале почетные гости: родители, шефы, известные спортсмены, а также ученики других школ.

О начале соревнований возвещают фанфары. На середину зала выходит ведущий. Он приветствует зрителей и знакомит их с программой соревнований, зачитывает шуточные телеграммы от героев детских кинофильмов, сказок, представляет жюри (судейскую коллегию) и почетных гостей.

Снова звучат фанфары. Под звуки марша и аплодисменты зрителей команды проходят по площадке и выстраиваются перед жюри. Капитаны поочередно вручают председателю жюри красочно оформленные заявки на участие в соревнованиях и образцы эмблем команд. Каждый докладывает о готовности к предстоящим стартам.

Председатель жюри говорит о значении соревнований, представляет команды, напоминает о спортивных традициях школ, знакомит с системой оценки конкурсов, призывает болельщиков активно поддерживать свои команды.

Ведущий предоставляет командам слово для приветствия. Участники обмениваются сувенирами (открытками, эмблемами, значками и др.).

В е д у щ и й. Итак, первый конкурс — экзамен на внимание. Вы, наверное, волнуетесь. Сейчас вы должны справиться с волнением и показать, что очень внимательны. Ребята, представьте, что вам надо пешком пройти на центральный стадион «Динамо»: пересечь площадь, перейти улицы. По пути, естественно, будут светофоры, которые укажут, когда можно переходить улицу, а когда нельзя. Помните, при каком свете можно переходить. Правильно! Зеленый свет — идем, желтый — готовимся,



Десять баллов!

красный — ждем. Теперь будьте очень внимательны. У меня в руках три картонных кружочка. Это светофоры. Как только я покажу зеленый, вы маршируете на месте и исполняете песню. Заменяю зеленый на желтый — перестаете маршировать и дружно хлопаете в ладоши. На красный цвет замолкаете и не двигаетесь. Если кто-нибудь перепутает сигнал, нарушит тишину, значит, он плохо знает правила уличного движения или невнимателен. Его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой к концу «прогулки» получают меньше штрафных очков. Напоминаю, что мы неоднократно будем переходить через перекрестки и каждый раз надо менять песню. Первая песня — «По улице шагает веселое звено», вторая — «У дороги чибис», третья — «Пусть всегда будет солнце». Теперь, друзья, отправляемся в путь!

Ведущий попеременно показывает разноцветные кружочки. После окончания конкурса член жюри объявляет результаты, отмечает лучших.

В е д у щ и й. Ребята, я убедился, что вы действительно внимательны. Это очень важно для будущих спортсменов. В следующем конкурсе вам предстоит доказать, что вы не только внимательные, но и смелые, быстрые, ловкие. Конкурс называется «Пограничники и парашютисты». Сначала представители одной команды будут пограничниками, а второй — парашютистами, затем команды поменяются ролями. Команда пограничников из восьми человек, взявшись за руки, преследует игроков команды парашютистов. Если вокруг какого-нибудь парашютиста удастся сомкнуть руки, он считается пойманным. Его команда получает штрафное очко. Игра продолжается 2 минуты, после чего участники меняются ролями. Игрокам команды парашютистов не разрешается выходить за пределы площадки, игрокам команды пограничников — хватать соперников за одежду. Парашютист считается пойманным лишь тогда, когда вокруг него пограничники сомкнут руки. Итак, слушайте внимательно! В квадрате 45 высадился «десант противника». Приказываю пограничникам «уничтожить» его. Начали!

После игры член жюри отмечает, что обе команды действовали решительно, но поскольку одна из них получила больше штрафных очков, победа присуждается ее соперникам.

В е д у щ и й. Ребята, сейчас вам предстоит показать мастерство в беге. Сначала будут соревноваться девочки, затем — мальчики. По моему сигналу игроки обеих команд одновременно принимают старт и стараются как можно быстрее поменяться местами. Игроки команды, которая раньше построится за линией старта на противоположной стороне, получают очко. Соревнование состоит из 7 забегов. Выигрывает команда, все участники которой наберут больше очков. Напоминаю, во время перебежек не толкайте друг друга, обходите соперника с правой стороны. Поднимите правую руку. Правильно! На старт... Внимание! Марш!

По ходу игры ведущий напоминает, что результат забега определяется по последнему участнику. Перед каждым забегом делают небольшие паузы для отдыха участников, заполняя их замечаниями по игре.

В е д у щ и й. Ребята, все вы, конечно, любите футбол, особенно мальчики. Давайте посмотрим, как умеют играть в футбол наши спортландцы. Приглашаю на площадку по три футболиста от каждой команды. Первая пара покажет нам свою техническую подготовку. Выиграет футболист, который большее количество раз сумеет подбить мяч в воздухе. Внимание, болельщики! Давайте вместе считать вслух.

Первая пара соревнующихся получает по футбольному мячу и начинает поединок. Следующая пара соревнуется в подбивании надувного шара головой. Последняя пара участвует в конкурсе «Забей гол!». Ведущий прикрепляет футбольный мяч к середине небольшого шнура. Один конец шнура привязывают к левой ноге одного участника, другой — к левой ноге соперника. Их задача — по сигналу ведущего ударить правой ногой по мячу. Выигрывает тот, кто первым сумеет выполнить задание трижды.

В е д у щ и й. Только что мы были свидетелями интереснейшего поединка. Футболисты показали высокое спортивное мастерство. Не сомневаюсь, что со временем они могут стать настоящими спортсменами. Вы знаете, что футбол — игра коллективная. Следующая эстафета покажет, чья команда более дружная.

Команды мальчиков выстраиваются за общей линией старта в колонны по одному, одна параллельно другой. Против каждой колонны в 12—15 м ставят друг за другом на расстоянии 3—4 м 3 булавы (городка), а на стартовой линии кладут по футбольному мячу.

В е д у щ и й. По моему сигналу направляющий каждой команды начинает ведение мяча ногой по направлению к булавам. Первую булаву обводит справа, вторую — слева, третью — опять справа. Таким же образом он ведет мяч обратно, обходит свою колонну сзади, передает мяч очередному игроку, а сам становится в конец колонны. Тот, кто получает мяч, проделывает то же самое. Побеждает команда, игроки которой первой закончат эстафету. Напоминаю, если кто-нибудь собьет булаву, он должен поставить ее на место, поэтому старайтесь быть аккуратнее, чтобы не терять времени.

Член жюри объявляет результаты эстафеты и предлагает участникам художественной самодеятельности подготовиться 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 линии против каждой колонны ставят стойки. Направляющие обеих команд с надувным шаром в руках находятся за линией. Шары должны быть одинаковой величины, но разного цвета.

В е д у щ и й. В этом конкурсе девочки продемонстрируют технику владения 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, те проделывают то же самое. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету. Если шар упадет на пол, его нужно поднять и продолжить бег с того же места.

После объявления результатов конкурса и общего счета ведущий приглашает на площадку участников художественной самодеятельности от каждой команды. Они выступают поочередно. Члены жюри оценивают результаты выступлений.

В е д у щ и й. Продолжаем соревнования. Вы видите, что каждая команда построилась в колонну по одному за общей линией старта — «на берегу». В руках у направляющего гимнастический обруч. По моему сигналу два первых игрока — мальчик и девочка — надевают обруч на пояс и быстро перебегают на противоположную сторону площадки — на другой «берег», который находится на расстоянии 15 м. Девочка остается на этом берегу, а мальчик, не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание со следующей девочкой, затем сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» продолжает девочка и т. д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат переправу. Итак, конкурс «Переправа». Внимание! Марш!

Члены жюри следят за тем, чтобы дети раньше времени не снимали обруч.

В е д у щ и й. Вы слышали результаты только что закончившегося конкурса и общий счет. Но впереди еще немало игр. А теперь проведем соревнование для болельщиков. Они могут помочь своей команде, но для этого им надо быть внимательными. Ребята, поднимите вверх правую руку. Помашите ею, опустите.

Хорошо. Я буду называть различных животных, в том числе с длинным хвостом и коротким. Давайте договоримся: если у названного животного длинный хвост, вы должны поднять правую руку и помахать ею, если хвоста нет или он короткий, вы хлопаете. Я тоже буду хлопать, поднимать руку, но я могу и ошибиться. За каждую ошибку члены жюри будут начислять штрафные очки. Итак, начинаем...

Ведущий называет животных, например: лошадь (длинный), коза (короткий), корова (длинный), лиса (длинный), заяц (короткий), овца (короткий), тигр (длинный), кот (длинный), медведь (короткий), свинья (короткий), осел (длинный), белка (длинный). Ведущий сопровождает названия животных условленным знаком, но нередко «ошибается».

Подводя итоги конкурса, член жюри называет количество ошибок у болельщиков одной и другой команды, объявляет общий счет.

В е д у щ и й. Команды отдохнули, пора опять за дело. Ребята, вы, наверно, знаете, что во время военных действий приходится доставлять донесение в штаб. Сейчас мы посмотрим, какая команда сумеет быстрее доставить донесение, воспользовавшись тоннельным переходом. Пожалуйста, займите свои места.

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. За каждым «тоннелем» на расстоянии 3 м от последнего обруча устанавливают стойки. У направляющего каждой команды в руках пакет.

В е д у щ и й. По моему сигналу мальчик с пакетом пролезает через «тоннель», бежит к стойке, огибает ее, возвращается назад к своей команде, уже не заходя в «тоннель». Он передает пакет очередному участнику лишь тогда, когда обежит колонну сзади, затем 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 быстрее выполнят задание.

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

Председатель жюри. Пакет, как вы видите, у меня. Мы ознакомились с его содержанием. Сейчас надо как можно быстрее дать ответ на донесение и доставить его. 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».

В игре участвуют только мальчики. Представители каждой команды выстраиваются в колонны по одному за общей линией старта. В 10 м от стартовой линии напротив каждой колонны чертят на одной линии 7 кружков диаметром 40 см («островки на минном поле»), расстояние между которыми 50 см.

Ведущий. Послушайте еще раз условия игры. По сигналу первые игроки с пакетами в руках бегут вперед, становятся в первый кружок одной ногой, другая согнута. Прыгая из одного кружка в другой, старайтесь не заступить ногой за его пределы. Закончив прыжки, играющие бегут за линию старта и передают пакет следующему игроку своей команды, а сами становятся замыкающими. Очередные игроки проделывают то же самое. Замыкающие в колонне, получив пакет, преодолевают «минное поле» и вручают пакет мне. Я буду стоять в центре. Выигрывает команда, игроки которой раньше доставят пакет. Внимание! Марш!

Получив пакет, ведущий раскрывает его и сообщает присутствующим, что он получил распоряжение провести заключительную комбинированную эстафету.

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

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

Эстафета состоит из следующих этапов:

- 1-й — бег по гимнастической скамейке (поочередно);
- 2-й — прыжки на скамейке на двух ногах (поочередно);
- 3-й — прыжки над скамейкой, ноги врозь, скамейка между ног (поочередно);
- 4-й — подлезть под планкой скамейки справа и слева (поочередно);
- 5-й — проползти по скамейке на четвереньках (поочередно);
- 6-й — прокатить по скамейке набивной мяч (поочередно);
- 7-й — пройти скамейку, продвигаясь вперед в положении сидя верхом на ней, без помощи рук (поочередно);
- 8-й — подтягиваться по скамейке, лежа на ней животом вниз (поочередно);
- 9-й — пробежать всю дистанцию, в том числе и по скамейке, вдвоем, держась за руки;
- 10-й — всем игрокам выбежать вперед, взять скамейку, перенести ее за линию старта и сесть на нее верхом лицом к линии старта.

В е д у щ и й. Закончилась заключительная комбинированная эстафета. Пока жюри подсчитает окончательный результат встречи, посмотрите показательное выступление юных спортсменов.

Председатель жюри объявляет итоги, отмечает старания ребят и болельщиков.

Почетный гость вручает подарки и грамоты. Команда-победительница совершает круг почета. Затем игроки обеих команд во главе со своими учителями, взявшись за руки, под звуки марша и аплодисменты болельщиков делают еще один круг и покидают зал.

Ведущий прощается с болельщиками.

ОТ СПОРТЛАНДИИ ДО ОЛИМПИАДЫ **(для детей разного возраста)**

В школах, пионерских лагерях часто проводят спортивные праздники, посвященные наиболее популярным спортивным соревнованиям — Олимпийским играм. Обычно в основе соревнований «От

Спортландии до Олимпиады» лежат комплексы подвижных игр.

Соревнованиям должны предшествовать конкурсы на лучший рисунок, стихотворение о спорте, а также беседы и викторины о спорте, встречи с известными спортсменами.

Заранее оформляют стенды, витрины, фотомонтажи, отражающие историю олимпийского движения и участия в нем советских спортсменов, готовят форму, эмблему команд, пьедестал почета, импровизированную чашу, факел для олимпийского огня, древки флагов и другой инвентарь. Оргкомитет приглашает на праздник родителей, почетных гостей.

Предлагаем один из вариантов праздников, практикуемых в пионерских лагерях «Артек», «Зубренок», школах Минска.

Перечень и содержание игрового материала

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. «Олимпийский огонь» | Командная игра с бегом |
| 2. «Советские олимпийцы» | Командная игра-викторина |
| 3. «Быстрее, выше, сильнее!» | Командная игра с бегом в сочетании с другими двигательными действиями |
| 4. «Эрудиты» | Викторина на тему «Советские спортсмены на Олимпийских играх» |
| 5. «Московская Олимпиада» | Эстафета с преодолением препятствий в сочетании с другими сложными двигательными действиями |
| 6. «Прыжки с гантелями» | Последовательные прыжки с гантелями |
| 7. «Рыцари на Олимпиаде» | Эстафета с транспортировкой участников |
| 8. «Гладиаторы» | Силовые поединки |
| 9. «Сохрани равновесие» | Встречная эстафета на гимнастическом бревне |
| 10. «Гонка гребцов» | Встречная эстафета с имитацией гребли |
| 11. «Баскетбол с ложкой» | Командная игра, в основу которой положен баскетбол |
| 12. «Футбол по-шотландски» | Командная игра, в основу которой положен футбол |

13. «Перетягивание Силовой конкур каната»

Звучат фанфары (сигнал «Слушайте все!»). Ведущий приветствует ребят и гостей. Он кратко рассказывает об истории Олимпийских игр, достижениях советских спортсменов, подчеркивает, что в массовости спорта — залог побед на мировой спортивной арене.

Звучит марш. Команды проходят по площадке. Возглавляют колонну группа, несущая флаги и спортивные кубки, судьи.

В е д у щ и й (обращаясь к председателю оргкомитета). Товарищ председатель малого олимпийского комитета! Участники соревнований «От Спортландии до Олимпии» построены. Разрешите внести и поднять олимпийский флаг, зажечь малый олимпийский огонь!

П р е д с е д а т е л ь. Разрешаю внести и поднять олимпийский флаг, зажечь малый олимпийский огонь.

В е д у щ и й. Всем встать! Флаг малых олимпийских игр внести!

Под звуки барабана четыре спортсмена в белой форме вносят флаг и закрепляют его на флагштоке.

Ч т е ц. Люди всей Земли знают, что пять разноцветных переплетенных колец символизируют стремление к дружбе и объединению в олимпийском движении всех континентов. Спортсмены всей планеты должны бороться друг с другом только на спортивных аренах и никогда не встречаться на полях войны.

В е д у щ и й. Капитаны команд, поднять флаг!

Ведущий подает команду: «Равнение на флаг!». Звучит музыка. Капитаны поднимают флаг. Слово предоставляется почетному гостю — ведущему спортсмену, известному тренеру. После приветствия ведущий говорит о том, что по сложившейся олимпийской традиции спортсмены перед началом соревнований дают торжественную клятву, в которой обязуются соблюдать правила игры и честно бороться за первенство. Он предлагает присутствующим тоже принять клятву в следующем изложении:

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 мы честно к победе стремиться,

Рекордов высоких сумеем добиться!

— Клянемся! Клянемся! Клянемся!

Ведущий объявляет о начале соревнований, и команды перестраиваются к первой игре «Олимпийский огонь».

Дети 1—5-х классов строятся, как для встречной эстафеты, усаживаясь верхом на гимнастических скамейках. Между встречными колонами, находящимися на расстоянии 16 м, на одинаковом удалении друг от друга стоят остальные игроки, которые держат в руках гимнастические обручи, образуя своеобразный тоннель.

В е д у щ и й. По традиции перед началом соревнований спортсмены зажигают олимпийский огонь. Обычно он преодолевает долгий путь. Его зажигают греческие девушки у развалин древней Олимпии. Переходя из рук в руки, спешит факел через многие страны, чтобы достичь олимпийского стадиона. Сегодня мы тоже зажжем олимпийский огонь. Это почетное право получит тот, кто окажется победителем в первой игре.

По моему сигналу направляющая в колонне девочек — самая юная участница с эстафетной палочкой (в виде факела) — проскакивает через «тоннель», обегает противоположную скамейку мальчиков, передает направляющему эстафетную палочку и садится сзади на скамейке. Мальчик, приняв эстафету, выполняет то же самое. И так до конца. Последний в колонне, выполнив задание, подбегает к «олимпийской чаше», которая стоит в конце площадки, получает факел, чтобы зажечь огонь наших соревнований. Теперь пригласим в зал спортсмена с факелом.

Звучит музыка. Юный спортсмен с факелом проходит круг по площадке и занимает место около «олимпийской чаши». По сигналу ведущего начинается эстафета. В конце ее замыкающий одной из команд, выполнив задание, подбегает к юному

спортсмену с факелом, чтобы взять его и зажечь олимпийский огонь.

Ч т е ц. Не надо огня Хиросимы,
Не надо Вьетнама огня!
Священный огонь олимпийский,
Гори над планетой всегда.

После объявления первого конкурса команды перестраиваются к очередной игре «Советские олимпийцы». Вначале участвуют девочки, затем — мальчики. Девочки 4—11-х классов строятся за общей линией старта, на которой находится контрольно-пропускной обруч. Перед каждой командой установлены подряд, через каждые 1,5 м, 7 барьеров разной высоты — 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, а в конце площадки — кубы (из фанеры, картона) размерами 40×40×40 см с надписью названия города и года проведения Олимпиады, в которой участвовали советские спортсмены. Таких кубов для каждой команды 8 штук (Хельсинки, 1952; Мельбурн, 1956; Рим, 1960; Токио, 1964; Мехико, 1968; Мюнхен, 1972; Монреаль, 1976; Москва, 1980). С правой стороны каждого барьера установлен куб с изображением эмблемы одной из Олимпиад, с левой — такой же куб с цифрой, которая соответствует количеству золотых медалей, завоеванных советскими спортсменами на одной из Олимпиад.

В е д у щ и й. Дорогие ребята! Советские спортсмены впервые приняли участие в играх XV Олимпиады, которая состоялась в Хельсинки в 1952 году. Дебют советских спортсменов был удачным. Значительный вклад в общий успех внесли представители Белоруссии.

Сегодня спортландцы покажут не только свою физическую подготовленность, но и знания истории Олимпийских игр. По моему сигналу девочка 3-го класса проскакивает через контрольно-пропускной обруч, перепрыгивает через первый барьер и берет куб с изображением эмблемы Олимпиады, чтобы поставить его на куб с названием города, соответствующего эмблеме. Затем она возвращается обратно, преодолев лишь контрольно-пропускной обруч на старте. После этого стартует следующая девочка, которая преодолевает контрольно-пропускной обруч, два барьера и тоже переносит свой куб. Напоминаю, что очередной в колонне стартует лишь

тогда, когда предыдущий преодолевает обруч. Внимание! Марш!

Во втором туре участвуют мальчики 3—11-х классов. Они преодолевают барьер, отталкиваясь обеими ногами, и подбирают слева кубы, на которых написано количество золотых медалей, завоеванных советскими спортсменами.

К концу игры у каждой команды должны быть трехэтажные столбики из кубов, обозначающие город и год проведения Олимпиады, ее эмблему, количество золотых медалей.

Согласно правилам эстафеты, если один игрок совершил ошибку, следующий вправе переставить куб на нужное место.

В е д у щ и й. Итак, мы с вами заглянули в странички истории, рассказывающие об участии советских спортсменов в Олимпийских играх, и убедились, что их успехи немалые. Теперь продолжим наши малые олимпийские игры. Ребята, вспомните, каков девиз Олимпийских игр. Правильно: «Быстрее, выше, сильнее!». Так и называется наш очередной конкурс. Командам подготовиться к нему.

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой командой на старте установлен контрольно-пропускной обруч и через каждые 8 м последовательно три поворотные стойки с подставками для кеглей (на первой — 4 кегли, а на второй и третьей — по 8).

В е д у щ и й. Я вижу, что команды готовы к старту. Еще раз напомним условия эстафеты. Первая стойка стоит на расстоянии 8 м от линии старта, вторая — 16 м, третья — 24 м. По моему сигналу девочка 1-го класса проскакивает через контрольно-пропускной обруч, обегает первую поворотную стойку, чтобы взять одну кеглю и вернуться с ней назад к своей колонне, проскочив через контрольно-пропускной обруч. Следующий в колонне мальчик выполняет то же, что и девочка. Так же поступают второклассники. Ученики 3—4-х классов подбирают кегли со второй стойки, 5—6-х — с третьей. Несколько сложнее задача у учащихся 7—8-х классов. Они бегут сразу к последней стойке, возвращаются назад к первой, затем ко второй, чтобы снять с нее кегли. Остальные самые выносливые участники пре-

одолевают расстояние дважды между первой и третьей стойками, чтобы с третьей снять кегли. Таким образом, ребята 1—2-х классов пробегают дистанцию 16 м, 3—4-х — 32 м, 5—6-х — 48 м, остальные две пары старшеклассников — 80 м. Ребята, помните, что очередной в колонне стартует лишь тогда, когда предыдущий участник пересек контрольно-пропускной обруч. Внимание! Марш!

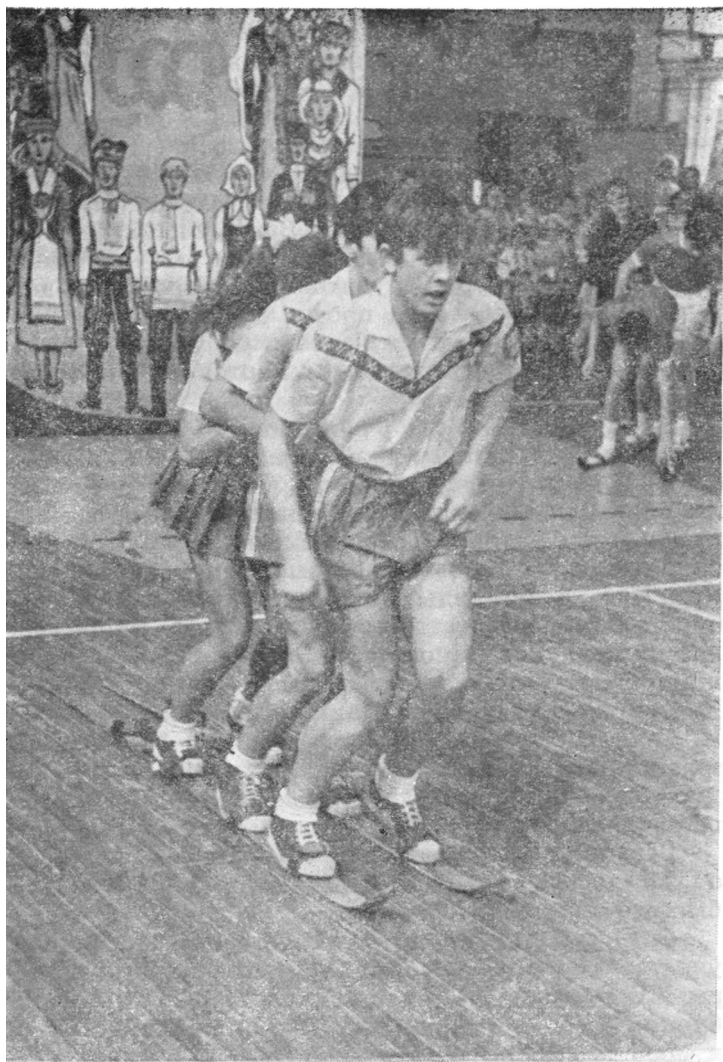
После объявления результатов игры участники готовятся к конкурсу эрудитов. Они строятся в шеренгу по одному — одна против другой. У каждого участника в руках лист картона с буквой (у старших ребят дополнительные картонки с буквой И, О, Н).

В е д у щ и й. Все участники тщательно готовились к предстоящим соревнованиям. Они не только физически тренировались, но еще изучали историю Олимпийских игр. Сейчас им предстоит показать свои знания. Условия конкурса «Олимпийские эрудиты» таковы: я называю порядковый номер Игр, а команды должны будут составить из букв название соответствующего города. Например, назову порядковый номер 15. Это значит, что участники должны «написать» столицу Финляндии — Хельсинки. Обратите внимание, что здесь две буквы И. Если же назову порядковый номер 18, следовательно, надо будет назвать столицу Японии — Токио. Здесь тоже две одинаковые буквы. Итак, приступились, эрудиты...

Ведущий называет вразброс порядковые номера от 15 до 22, а жюри определяет, какая команда быстрее выполнила задание.

Справка для ведущего. Советские спортсмены участвовали в следующих Олимпийских играх: игры XV Олимпиады — в Хельсинки; XVI — в Мельбурне; XVII — в Риме; XVIII — в Токио; XIX — в Мехико; XX — в Мюнхене; XXI — в Монреале; XXII — в Москве.

В е д у щ и й. Мы не ошиблись, предполагая, что ребята многое знают об участии советских спортсменов в Олимпийских играх. Следующий конкурс посвящен Олимпийским играм в Москве. Пока ребята готовятся к нему, я напомним, что Олимпийские игры в Москве стали грандиозным праздником во имя мира и во славу спорта. Они ознаменовались высо-



На лыжной гонке жарко

кими спортивными достижениями. Спортсмены 81 страны со всех континентов Земли приняли участие в московской Олимпиаде. Представители 36 стран стали призерами Игр, атлеты 25 государств были награждены золотыми олимпийскими медалями.

Советские спортсмены из всех союзных республик завоевали олимпийские медали в различных видах спорта. Значительный вклад внесли и белорусские спортсмены. Особенно отличился Владимир Парфенович, завоевавший три золотые медали.

Однако я вижу, что ребята уже готовы к конкурсу «Московская Олимпиада». В игре участвуют старшие ребята по 10 человек от каждой команды. На линии старта установлен контрольно-пропускной обруч. Перед каждой командой довольно сложные препятствия: гимнастическая скамейка, еще один контрольно-пропускной обруч, с обеих сторон которых лежат гимнастические маты. В конце площадки для каждой команды установлен щит с полным перечнем видов спорта, представленных на московской Олимпиаде. Рядом на столе лежат картонки с изображением этих видов спорта (пиктограммы). Вы уже догадались, что нашим спортландцам придется развешивать эти картонки в соответствии с надписями на щите. Предварительно каждый участник должен пробежать по гимнастической скамейке, выполнить кувырок сквозь обруч на матах (девочки один, мальчики — два). Итак, приготовились, марш!

Картонки с пиктограммами должны лежать лицевой стороной вниз, вразброс. В соответствии с условиями игры, если кто-либо неправильно повесил картонку на щит, следующий участник может исправить ошибку.

В е д у щ и й. Спортивная техника и тактика олимпийцев в древности отличалась от нынешней. Скажем, прыгая в длину, атлет разбежался с двумя тяжелыми гантелями. Считалось, что, размахивая ими, он сообщает себе дополнительное ускорение. Сейчас по такому методу покажут свое мастерство в прыжках в длину с места 5 представителей от каждой команды, выбранных по усмотрению капитанов. Напоминаю условия: у каждого участника в руках гантели, причем очередной игрок прыгает с места приземления предыдущего. Побеждает команда, участники которой в конечном итоге окажутся дальше от общей линии старта. После прыжка нельзя сходить с места приземления, пока не подойдет следующий прыгун, чтобы занять исходное

положение. Гантели держите покрепче. Внимание, первая пара, на старт!

Член жюри объявляет результаты конкурса.

В е д у щ и й. Продолжаем соревнования. Как известно, на земле Древней Эллады женщины не принимали участия в Играх даже как зрители. На трибунах могла присутствовать только одна женщина — жрица богини земли и плодородия Деметры. Зато на праздниках в честь богини Геры, жены Зевса, проводимых, кстати, тоже раз в четыре года, девушки состязались в беге — это были своеобразные женские Олимпийские игры, или, как по-нынешнему, женский чемпионат по легкой атлетике. В современных Олимпийских играх женщины участвуют в борьбе за медали наравне с мужчинами, которые всегда проявляют рыцарские качества.

Сейчас наши рыцари должны постараться как можно быстрее перенести девочек в «безопасное место» (за линию старта).

Девочки 1—5-х и мальчики старших классов строятся, как для встречной эстафеты, на противоположных сторонах волейбольной площадки. Между каждой колонной равномерно расставлены 4 поворотные стойки. Девочки садятся на пол друг за другом. У направляющих пар мальчиков каждой колонны по металлическому гимнастическому обручу. По сигналу они выбегают вперед, оббегают колонну сидящих девочек, проносят через них обруч (для этого девочки слегка приподнимаются над полом), подхватив направляющую в колонне. Она обхватывает обруч руками за верхний край и в таком положении мальчики несут ее к своей колонне, проходя между поворотными стойками зигзагообразно. За линией старта девочку высаживают, проносят так же обруч через колонну мальчиков. При этом один мальчик из пары остается в конце колонны, а второй вместе с направляющим в колонне бежит к девочкам, чтобы таким же образом перенести следующую. Побеждает команда, чьи «мужчины» быстрее перенесут в «безопасное место» всех девочек.

В е д у щ и й. Еще на античных Олимпийских играх устраивали состязания борцов и кулачные бои. Наиболее выдающимся атлетом Олимпийских игр древности считался борец Милон Кротонский, победивший в шести Олимпиадах. Выдающимся борцом

современности является советский борец минчанин Александр Медведь. Он сумел трижды подняться на высшую ступень пьедестала почета Олимпийских игр.

Сейчас на «ковер» вызываются будущие олимпийцы, борцы наилегчайшего веса (называет имена).

«Бой уток». Схватка проводится попарно в центральном круге баскетбольной площадки. Соперники надевают боксерские перчатки и принимают положение приседа. По сигналу они начинают выталкивать друг друга из круга, не выпрямляя ног. Удары можно наносить только по перчаткам. Участнику засчитывается поражение не только в том случае, если его вытолкнули из круга, но и при потере им равновесия.

«Бой петухов». Соперники становятся друг против друга в центральном круге на одной ноге, другую поддерживают рукой за голень сзади. По сигналу «петухи» начинают прыгать и толкать друг друга плечом, заставляя стать на обе ноги или выйти из круга. Проигрывает тот, кто коснется пола обеими ногами или окажется за кругом.

«Лошадки». Партнеры становятся друг к другу спиной. На них надевают лямку-круг (на шее и под мышками). По сигналу соперники начинают вытягивать друг друга из круга.

«Козлики». Партнеры стоят лицом друг к другу, ноги вместе. На них надета лямка под мышками. По сигналу «козлики» начинают вытягивать друг друга из круга.

«Вынести из круга». Партнеры становятся в середине круга. По сигналу каждый старается схватить противника, поднять и вынести за круг, не давая ему коснуться ногами пола.

«Достань булаву». Каждый из двух играющих надевает на правую ногу лямку. По сигналу оба начинают тянуться рукой до стоящей в одном метре от них булавы. Выигрывает тот, кто сделает это первым. Правилами предусмотрено, что проигрывает также участник, с чьей ноги сползет петля.

«Кто сильнее?». Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, прикрепляют к прочной основе (столбу, стойкам перекладины или брусев, гимнастическому коню и т. д.). Оба конца бинта должны быть свободны. На полу расставляют последователь-

но через 50 см 10 городков (кеглей) на расстоянии 5 м от места крепления бинта. Участник берет свободные концы бинта и старается отойти как можно дальше, сбивая ногами городки. Выигрывает тот, кто сумеет отойти дальше и сбить более дальний городок.

«Подсечка». Партнеры принимают положение упора лежа (ноги вместе) друг против друга. По сигналу каждый игрок стремится вывести из равновесия своего соперника, лишая его опоры. Для этого надо кистью сделать подсекающее движение под руку соперника.

В е д у щ и й. Ребята, вы уже пробовали свои силы в легкой атлетике, борьбе. Сейчас предстоит познакомиться еще с одним олимпийским видом спорта — гимнастикой. Состязания гимнастов — подлинное украшение Олимпийских игр. Гимнастика пленяет зрителей красотой исполнения упражнений, напряженной борьбой. Важным качеством гимнаста является чувство равновесия. Прошу подготовиться к очередному конкурсу «Сохрани равновесие».

Каждая команда строится для встречной эстафеты. С одной стороны площадки — мальчики, с другой — девочки. Между колоннами ставят по гимнастическому бревну, с обеих сторон которого спускают на пол по гимнастической скамейке. Перед встречными колоннами находится контрольный обруч.

В е д у щ и й. Итак, гимнасты готовы к соревнованиям. По моему сигналу направляющие мальчиков и девочек должны одновременно вбежать по скамейке на бревно и, встретившись на нем, обойти друг друга, не упав с бревна. Игроки могут поддерживать друг друга. Продолжая продвижение по бревну, они спускаются по наклонной скамейке и бегут к противоположной колонне, проскакивают через контрольно-пропускной обруч. В этот момент стартует очередной игрок. Эстафета заканчивается, когда участники каждой команды поменяются местами на площадке. Если кто-нибудь оступится и упадет с бревна, он должен залезть на него и с этого же места продолжить движение.

В следующей игре участвуют ребята старших классов. Они строятся для встречной эстафеты. Расстояние между колоннами 10—12 м. Около направ-

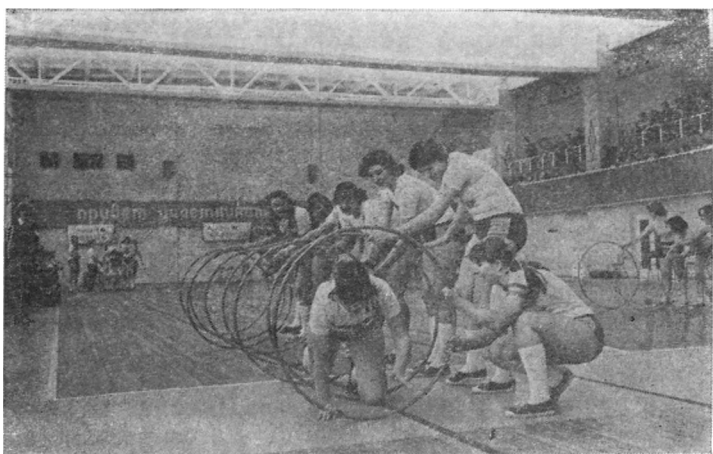
ляющего мальчика каждой колонны небольшая лодка из фанеры на трех подшипниках («каноз»). В лодке — «весло» (палка длиной 120—140 см, на конце которой прибита резинка).

В е д у щ и й. Искусство гребли и вождения судов под парусом люди освоили очень давно. В течение многих веков гребные и парусные суда были единственным способом передвижения по рекам, озерам, морям. Состязания в гребле на Олимпиадах Древней Греции не проводились. В наши дни этот вид спорта получил постоянную прописку на Олимпийских играх. В числе сильнейших на Олимпиадах были советские гребцы Юрий Тюкалов, Александр Беркутов, Владимир Евсеев, Николай Иванов, Александр Виноградов, Сергей Петренко, Сергей Чухрай, Мария Шубина, Михаил Кузнецов, Владимир Романовский, Леонид Гейштор, Сергей Макаренко, Владимир Парфенович.

Сейчас покажут свое мастерство наши гребцы. Их задача — как можно быстрее переправиться на противоположный «берег», отталкиваясь «веслом». Передача «лодки» и «весла» производится за линией старта. Внимание, старт!

Участники готовятся к следующему конкурсу «Баскетбол с ловушкой». От каждой команды участвуют 5 человек. Это старшие ребята. Игра проводится в пределах баскетбольной площадки. На возвышении (табуретке) стоит игрок и держит ловушку в виде баскетбольной корзины с ручкой длиной 25 см.

В е д у щ и й. Вряд ли кто-нибудь станет возражать, что самые увлекательные состязания — это спортивные игры. Не было ни одних Олимпийских игр современного цикла, в программу которых не входили бы игры с мячом. Желающих принять участие в этих турнирах так много, что приходится проводить отборочные за право поехать на Олимпиаду. Еще в 1956 году в далеком Мельбурне наши футболисты получили золотые медали. Такого же успеха добились советские баскетболисты на играх XX Олимпиады. Золотые медали завоевали мужская и женская команды по волейболу в Мехико. На высшую ступень пьедестала почета поднялись наши женские команды по баскетболу и гандболу в Монреале. Во всех видах спортивных игр совет-



Тоннель пройден

ские спортсмены на Олимпийских играх в Москве завоевали медали. Особого успеха добились волейболисты (мужчины и женщины), баскетболистки, гандболистки, ставшие обладателями золотых медалей.

Дружат со спортивными играми и наши ребята. Сейчас мы станем свидетелями необычного баскетбольного матча. Все правила, как в баскетболе, но вместо корзин стоят игроки с ловушками. Задача играющих — забросить мяч в свою ловушку. Продолжительность встречи — два тайма по 2 минуты. Выигрывает команда, игроки которой забросят больше мячей.

Ведущий становится в центральном круге и бросает мяч в игру. После первого тайма команды меняются местами на площадке.

В е д у щ и й. В следующей игре «Футбол по-спортландски» участвует по 5 мальчиков от каждой команды из числа младших ребят. Игра проводится в пределах баскетбольной площадки с большим надувным мячом. Начало игры, как в водном поло: мяч устанавливается в центре площадки и по сигналу к нему устремляются капитаны команд, которые, как и все остальные игроки, находятся в положении упора сидя сзади за лицевыми линиями

площадки. Игроки имеют право передвигаться по площадке, переставляя руки и ноги, сохраняя постоянно три точки опоры. Задача играющих — загнать мяч за лицевую линию площадки противника на 5-метровом участке, обозначенном стойками. Аут вбрасывается в положении сидя. После каждого гола игра начинается с центра. Продолжительность игры — 3 минуты.

В е д у щ и й. Мы не успели познакомиться со многими другими видами спорта, которые входят в программу Олимпийских игр. Думаю, что наш малый олимпийский комитет продолжит практику таких соревнований и вы сумеете встретиться с остальными видами олимпийской программы.

А сейчас предлагаю провести популярный, давно известный на Руси конкурс — перетягивание каната. Кстати, этот вид состязаний был в свое время олимпийским. Каждая команда состояла из 12 мужчин. Вот где требовалась сила! В нашем конкурсе участвуют все — девочки и мальчики.

Спортландцы располагаются так, чтобы младшие ребята были впереди. Конкурс состоит из трех попыток. Выигрывает команда, игроки которой победят дважды.

В е д у щ и й. Спорт и искусство на Олимпийских играх всегда идут рядом. Конкурсы поэтов и композиторов, архитекторов и скульпторов, выставки произведений изящных искусств были частыми спутниками Олимпиад. Парад муз стал составной частью олимпийских праздников. Например, на Играх V Олимпиады в Стокгольме в 1912 году был организован конкурс искусств, в котором за олимпийские медали боролись архитекторы и художники, скульпторы и музыканты... А знаете ли вы, ребята, кто получил золотую медаль на закрытом конкурсе поэтов — создателей Олимпийского гимна. Когда вскрыли пакет и расшифровали девиз победителя, оказалось, что им стал Пьер де Кубертен — основатель современных Олимпиад.

На всех Олимпийских играх широко представлена культурная программа с участием ведущих поэтов, художников, артистов. Итак, парад муз!

На площадку поочередно выходят участники художественной самодеятельности от каждой ко-

манды, выступление которых оценивается так же, как и спортивные конкурсы.

Закljučают праздничную программу показательные выступления акробатов и гимнастов.

Звучат фанфары. Слово предоставляется председателю жюри для оглашения результатов соревнований. Все участники праздника (спортсмены и участники художественной самодеятельности, спортивно-показательных выступлений) выстраиваются на площадке.

Под барабанную дробь группа мальчиков в белой спортивной форме выносит комплекты «медалей», кубки, вымпелы и сувениры. Награждение проводит почетный гость праздника. Капитаны команд поднимаются на соответствующие ступеньки пьедестала почета. Команда-победительница совершает круг почета.

Чтец (девушка в костюме жрицы).

О Спорт,
Ты — мир! Ты добровольный проводник
Народов мира. Ты сближаешь их
В едином культе силы благородной,
Сплоченной, независимой, свободной.
Так учится всемирная семья,
Соперничая, уважать себя,
И так вся пестрота народов мира,
Объединенных общностью кумира,
Ведущих мирный, благородный спор,
Слагается в многоголосый хор.

(«Ода спорту». Пьер де Кубертен)

На площадку выходит хоровая группа школы (пионерского лагеря). Звучит песня Д. Тухманова «Родина моя».

Ведущий подает команду: «Флаг соревнований опустить!». Капитан команды-победительницы опускает флаг.

Ведущий. Итак, дорогие друзья, наши малые олимпийские игры окончены. Надеемся, что для многих из вас эти первые старты не будут последними. Пусть сопутствует вам удача в учебе и спорте. Успехов вам, юные друзья!

В СПОРТЛАНДИЮ ПОЖАЛОВАЛ «НЕПТУН» **[водноспортивный праздник в пионерском лагере]**

Проведение водноспортивных праздников в пионерском лагере стало традицией, причем в каждом он проходит по-своему. У организаторов есть возможность проявить фантазию, изобретательность, коллективное творчество.

Один из вариантов праздника, о котором будет сказано ниже, ежегодно проводится в пионерском лагере ЦК ЛКСМБ «Зубренок», расположенном на берегу озера Нарочь.

По условиям праздника дружина именуется эскадрой, а отряды — кораблями, подводными лодками и т. д. Каждый отряд подбирает названия своим «судам», разучивает морские песни, игры, готовит реквизит и экипировку. На время игры комнаты становятся кубриками, холлы — палубами, пионерские комнаты — кают-компаниями.

Ребята, умеющие плавать, готовятся к сдаче норм ГТО, разучивают приемы оказания помощи пострадавшим на воде. Надо позаботиться о том, чтобы те, кто не умеет плавать, смогли принять посильное участие в празднике. Дети овладевают азбукой Морзе, знакомятся с типами современных военных кораблей, учатся флажковой сигнализации. Заранее до праздника совет дружины организует фотовыставку «Военно-Морской Флот СССР», приглашает для беседы с пионерами ветеранов-моряков, организует викторину на тему «История и традиции русского флота и Военно-Морского Флота СССР».

Место проведения праздника художественно оформляют. На берегу водоема вывешивают спортивные знамена, флагшток устанавливают в виде корабельной мачты. Зону соревнований на воде размечают специальными поплавками. Дно водоема тщательно обследуют, очищают от острых камней, коряг, стекла. Предусматривают меры предосторожности и средства оказания помощи пострадавшим на воде.

Праздник проводится в два этапа. В первой половине дня ребята участвуют в торжествах и конкурсах, а во второй — в «морской» Спортландии.

Перечень и содержание игрового материала

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. «Морской бой» | Соревнование, цель которого — освоение с водой |
| 2. «Рыбаки и рыбки» | Соревнование с продвижением в воде |
| 3. «Утки-нырки» | Игра с метанием мяча и нырянием |
| 4. Турнир пловцов | Парные соревнования, конкурсы на лучшее выполнение задания |
| 5. «Гонка мячей на воде» | Игра с метанием мяча и нырянием |
| 6. «Дельфины» | Эстафета с нырянием |
| 7. «Мяч в корзину» | Игра с элементами баскетбола |
| 8. Комбинированная эстафета | Эстафета с различными заданиями |

Утром вместо привычного горна по местному радиоузелу звучит бой склянок. Утренняя гимнастика проводится под сопровождение песен о море. На линейке оглашают приказ «командующего нарочанской флотилией» — начальника лагеря о распорядке дня. В столовой повар-кок приветствует ребят и знакомит их с праздничным меню, состоящим из блюд, которые любят моряки.

9.50. Звучат позывные праздника (первый куплет песни «Прощайте, скалистые горы» — стихи Н. Букина, музыка Е. Жарковского). Пионеры в морской форме под звуки марша направляются к месту проведения торжества. «Морские экипажи» строятся на заранее отведенных местах, командиры сдают рапорт главному судье соревнований, а тот — ветерану Военно-Морского Флота о готовности пионеров к празднику. Начинается смотр строя и песни. Затем главный судья приглашает экипажи на берег озера. Почетный гость рассказывает детям о славе русского флота, подвигах военных моряков в годы Великой Отечественной войны. Дается старт соревнованиям на лодках, в которых участвуют старшие ребята. Инструктор по плаванию демонстрирует приемы оказания помощи пострадавшим на воде. Начинаются показательные выступления на водных лыжах. Участники сдают нормативные требования по плаванию комплекса ГТО.

17.00. Вновь звучат позывные праздника. «Морские экипажи» занимают свои места.

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята! Спортландия — не только сухопутная, но и морская держава. На нашем празднике покажут свою сноровку команды морских кораблей «Звездный» и «Лазурный» нарочанской флотилии. Главным арбитром назначен владыка морей и океанов Нептун.

Ч т е ц. Жил царь морей 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.

Звучит горн, морская мелодия. Из-за «острова» показывается спаренная лодка с настилом, на котором восседает Нептун со своей свитой. 33 богатыря (старшие ребята с деревянными пиками и фанерными щитами) встречают Нептуна и сопровождают его к «трону» (специально подготовленное возвышение рядом с жюри). Ведущий подает команду «Смирно!» и докладывает Нептуну, что «моряки нарочанской флотилии» собрались для проведения соревнований на приз владыки морей и океанов. Нептун поздравляет юных моряков с чудесным праздником и решает начать соревнования.

Звучит марш. Команды проходят строем и выстраиваются для приветствия. Ведущий представляет команды, членов жюри, почетных гостей.

В е д у щ и й. По старой доброй традиции соревнования начинаются с приветствия экипажей. Слово предоставляется ребятам из команды «Звездный». Затем ведущий дает слово для приветствия другому экипажу.

Ребята начинают готовиться к игре «Морской бой». Участники обеих команд выстраиваются в воде на глубине по пояс в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 1—1,5 м.

В е д у щ и й. Начинаем разминку. По моему сигналу участники команд начнут наступление, стараясь брызгами отеснить команду противника за обозначенные вешки, которые находятся на расстоя-

нии 2 м от каждой команды. Согласно условиям игры нельзя поворачиваться спиной к сопернику, толкать друг друга. Это грозит штрафным очком. Продолжительность игры 2 минуты. Выигрывает команда, игроки которой добьются территориального преимущества и получают меньше штрафных очков. Внимание, начали!

Если за время игры ни одна команда не добьется территориального преимущества, выигрывает команда, у которой меньше штрафных очков.

Нептун объявляет результаты соревнований.

В е д у щ и й. Сейчас приглашаю участников подготовиться к игре «Рыбаки и рыбки». По жребию одна команда изображает рыбок, другая — рыбаков. «Рыбки» делятся на тройки, выстраиваются на берегу и берутся по трое за руки. По моему сигналу «рыбаки» начинают преследовать «рыбок», стараясь поймать их. «Рыбка» считается пойманной, если трое «рыбаков» сомкнут вокруг нее руки. «Рыбка» может спастись, подныривая под «рыбаков», брызгая на них водой, заставляя отступить или опустить руки. За каждого пойманного игрока команде начисляется очко. Игра длится 3 минуты, затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, чьи «рыбаки» наберут больше очков. Приготовились! Внимание!

«Рыбаки» имеют право ловить «рыбок» только в «сети», т. е. не расцепляя рук во время преследования «рыбки» и при образовании замкнутого круга. Пойманную «рыбку» отпускают и она продолжает игру.

В е д у щ и й. В следующей игре одна команда покажет, как ее игроки умеют охотиться на уток, другая — продемонстрирует искусство нырять. Итак, игра «Утки-нырки». Как видите, команда охотников разместилась за кругом, утки — в кругу. По моему сигналу охотники начинают перебрасывать мяч друг другу и, выждав момент, неожиданно метнут в одну из «уток». Стараясь спастись от попадания мяча, «утки» ныряют в воду. Если все же мяч попадет в цель, команде охотников начисляется очко. Игра длится 3 минуты, затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Начали!

Место проведения игры ограждается шарами, которые привязывают к веревкам и закрепляют на

якоре. Глубина воды — по грудь. Мяч волейбольный или резиновый.

В е д у щ и й. Продолжаем соревнования. На поле боя приглашаются «кавалеристы». От каждой команды участвуют два мальчика. Один из них «всадник», другой — «конь». Первый садится верхом на второго и становится в исходное положение для боя. Как только я подам сигнал, «всадники» должны постараться сбросить противника с «коня». Выигрывает тот, кто сделает это быстрее. Игроки, изображающие «коней», в борьбе участия не принимают. Сброшенный не имеет права садиться на «коня» или продолжать борьбу, стоя на дне. Итак, «кавалеристы», в бой!

Следующая пара мальчиков готовится к конкурсу «Фехтовальщики на воде». К двум наглухо закрытым бочкам или толстым отрезкам бревна по краям вбивают по штырю. Играющие, спустив бочки на воду, садятся верхом на них, держа в руках палки с петлей на конце.

В е д у щ и й. Спортландцы — разносторонние спортсмены. Сейчас свое искусство покажут фехтовальщики. Прошу подготовиться. По сигналу нужно набросить петлю на штырь бочки соперника и сбросить его в воду. Одновременно надо уметь защищаться, отбивая палку другого. В общем, как в настоящем фехтовании: нападая, заботиться о защите, защищаясь, думать о нападении. Мушкетеры, к бою!

После этого конкурса очередная пара участвует в поединке «Верхолазы». Поставив на дно лестницу длиной 3—4 м, играющие пытаются залезть на нее как можно выше без посторонней помощи. Побеждает тот, кто поднялся на более высокую ступеньку.

В е д у щ и й. Следующий конкурс «Бой на бревне». В воду опускают бревно диаметром 25—30 см, длиной 3—5 м. К торцам бревна привязывают веревку с грузом и опускают ее на дно. Участники садятся на бревно лицом друг к другу. По сигналу каждый старается столкнуть соперника в воду и удержаться на бревне. Дотрагиваться до бревна руками нельзя.

В е д у щ и й. Приглашаю следующую пару участвовать в конкурсе «Сохрани равновесие».

На две лодки, стоящие возле берега на расстоянии 3—4 м одна от другой, кладут гладкую доску и привязывают ее к бортам лодок с двух сторон.



Сладкий миг победы

Участники поочередно пытаются перейти с одной лодки на другую. Время прохождения определяют по секундомеру. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее. Чтобы лодки меньше качались, в каждой может находиться один участник от команды.

Очередной конкурс «Торпеды». Соперники становятся рядом в воде по грудь и по сигналу, вытянув вперед руки и погрузив лицо в воду, скользят по воде «торпедой», помогая себе только ногами. Выигрывает тот, кто окажется дальше.

В следующей игре участвуют девочки. Уровень воды — по грудь. По команде они садятся на автомобильные камеры. Впереди каждой на расстоянии 10 м установлена вешка. По сигналу участники начинают грести руками, продвигаясь вперед до вешки спиной к ней. Обогнув вешки, они ложатся на камеры лицом вперед и, подгребая руками, возвращаются к месту старта. Кто придет раньше, становится победителем.

В е д у щ и й. Закончился турнир пловцов. Наши ребята показали, что они с водой на «ты». Это похвально. Думаю, наш дорогой гость Нептун доволен.

Продолжаем наш праздник. Прошу команды подготовиться к игре «Гонка мячей на воде».

Игра проводится отдельно для мальчиков и девочек. Играющие выстраиваются в воде в колонны по одному на расстоянии 3—4 м одна от другой лицом к берегу. Участники становятся на расстоянии вытянутых рук, ноги на ширине плеч. В руках у направляющих резиновые мячи.

В е д у щ и й. По моему сигналу каждый направляющий передает мяч назад между ног. Следующий поступает так же. Когда мяч дойдет до предпоследнего, он передает его назад над головой. Замыкающий в колонне, получив мяч, ныряет с ним вперед, проплывая между ногами своих товарищей, и становится впереди своей команды, чтобы затем передать мяч назад между ног. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание. Приготовились, начали!

После объявления результатов игры ребята готовятся к эстафете «Дельфины». Участвуют по 5 мальчиков и 5 девочек от каждой команды. Они строятся, как для встречной эстафеты: с одной стороны в колонну по одному становятся девочки, напротив — мальчики. Между колоннами укладывают дорожку из гимнастических обручей, связанных между собой; крайние крепятся за бечевки к грузам (якорям). У направляющих девочек каждой колонны в руках резиновые мячи.

В е д у щ и й. Я вижу, команды готовы к очередному конкурсу. Напоминаю его условия. По моему сигналу девочки с мячом ныряют в первый обруч так, чтобы вынырнуть во втором, из второго — в третьем и так до конца, чтобы передать мяч направляющему игроку в колонне мальчиков. Ему предстоит выполнить такую же задачу. Выиграет команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах и закончат эстафету первыми. Задача не легкая. Итак, начали!

В следующей игре «Мяч в корзину» от каждой команды участвуют по 8 хорошо плавающих ребят. Для проведения этой игры необходимы две корзины для забрасывания мяча. Изготовить их несложно. На пробковый или пенопластовый круг с помощью специальных стоек крепится кольцо с сеткой. К подводной части подвешивается груз, ограничивающий

свободное перемещение круга. Кольца с сеткой устанавливаются на расстоянии 15—20 м друг от друга. Игровое поле не ограничивается этим расстоянием.

В е д у щ и й. Итак, сейчас мы станем свидетелями встречи по баскетболу. Задача команд — забросить как можно больше мячей в корзину противника. Будьте внимательны и осторожны. Нельзя «топить» соперника, преднамеренно смещать кольца, закрывать их от бросков руками. За такие нарушения команды будут наказаны штрафными бросками. Игра продолжается 3 минуты, затем команды поменяются площадками. Внимание, начали!

Игра начинается вбрасыванием мяча. Лучше пользоваться мячом для водного поло. После первой половины встречи дается минутный перерыв. Жюри объявляет результаты конкурса, затем выступают участники художественной самодеятельности.

Н е п т у н. Я вижу, ребята, что вы здесь не тратите времени даром. Хорошо отдыхаете, занимаетесь спортом, интересуетесь моими владениями. И все же хочу проверить, знаете ли вы, как богато мое царство-государство, сколько в нем владений и чудес. Сейчас русалка будет показывать вам буквы алфавита, с которых начинается название морей. Вам надо быстро ответить. За каждый правильный ответ русалка вручит вам «жемчужину» (ракушку). Команда, игроки которой наберут больше таких сувениров, получит три очка. Болельщики, вы можете помочь своим командам. Итак, русалочка, начнем.

Русалка достает картонку с буквой А, громко называет букву и говорит:

— часть Средиземного моря между Апеннинским и Балканским полуостровами (Адриатическое море);

— внутренние моря СССР (Азовское и Аральское);

— в Индийском океане между материковой частью Азии, цепью Андаманских и Никобарских островов и острова Суматра (Андаманское море);

— часть Индийского океана между полуостровами Аравийским на западе и Индостан на востоке (Аравийское море);

— в Индийском океане между Австралией и Новой Гвинеей (Арафурское море).

Русалка показывает другие буквы. Если ребята затрудняются с ответом, Нептун помогает им.

Нептун. Вы хорошо изучили мои владения. Видно, дружите с географией. А теперь моя свита покажет вам свое искусство.

Звучит вальс. Русалки входят в воду и исполняют танец. Как только он заканчивается, на воде появляется «шхуна» с пиратским флагом. Пираты подплывают к берегу с песней «А нам все равно...» из кинофильма «Бриллиантовая рука», выходят на берег 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 петь и плясать.

Нептун. Нет, разбойнички, кончилось время пиратства и разбоя. А ну, богатыри мои, покажите незваным гостям, на что вы способны, померяйтесь с ними силушкой удалой!

Ассистенты выносят большой канат и начинается конкурс по перетягиванию каната между богатырями и пиратами. Конкурс состоит из трех попыток. В двух выигрывают богатыри.

Главный пират. О, владыка морей и океанов! Признаем свое поражение и отныне готовы подчиняться всем законам твоего царства (он демонстративно срывает пиратский флаг со «шхуны»).

Нептун. Отныне объявляю вас вольными гражданами моего государства, но сначала вам придется смыть свой позор. Богатыри мои, помогите им окунуться...

Богатыри бросают пиратов в воду.

Ведущий. Спасибо тебе, дорогой Нептун, за то, что проучил пиратов. Позволь продолжить соревнования спортландцев. Сейчас им предстоит заключительная эстафета. Я вижу, что участники уже разобрались по этапам и заданиям. Внимание, приготовились!

Участники обеих команд построились на берегу за общей линией старта. Перед каждой командой на расстоянии 20 м на глубине по грудь установлена вешка в виде поворотной стойки. Очередная пара стартует лишь тогда, когда предыдущий участник пересек линию старта.

Эстафета состоит из следующих этапов:

1-й — бег вдвоем, взявшись за руки;

- 2-й — бег вдвоем в одном гимнастическом об-
руче;
- 3-й — девочка сидит в воде на автомобильной ка-
мере, которую мальчик проталкивает по
дистанции;
- 4-й — продвижение на воде на надувном мат-
раце;
- 5-й — до вешки добираются произвольным путем,
назад плывут на спине;
- 6-й — вся команда сталкивает лодку в воду.
Участники эстафеты садятся в нее, а
остальные буксируют ее до вешки и назад
к берегу, затем ставят лодку на берег.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. После объявления результатов эстафеты председатель жюри подводит итоги встре-чи. Нептун награждает команды «морским» пирогом.

Нептун. Я мудр, мне очень много лет.

Немало повидал на свете.

Но лучше праздника не видел, нет,

Порадовали нынче меня дети.

Но пробил расставанья час,

Грустить не надо, детвора,

Мы встретимся еще не раз.

Эй, свита! Отплывать пора.

Звучит музыка. Нептун со своей свитой садится в лодки и отплывает.

СТАРТУЮТ ВСЕИ

(для команд девушек — учащихся ПТУ)

По сложившейся традиции соревнования команд ПТУ проводятся отдельно для юношей и девушек, хотя не исключаются встречи с участием смешанных команд. В соревновании участвуют учащиеся конкретной учебной группы во главе с мастером производственного обучения.

Расскажем о финальных соревнованиях первенства Белоруссии среди женских команд.

В спортивном зале гродненского ГПТУ № 119, где готовят строителей различных специальностей, присутствуют многочисленные болельщики: учащиеся ГПТУ, рабочие строительного комбината, ученики подшефной школы. В фойе стенды, фотовитрины, рассказывающие о жизни училища: учебе, труде и

спортивных достижениях учащихся. В жюри представители Белорусского совета ВДСО «Трудовые резервы», известные спортсмены — воспитанники этого спортивного общества, ветераны труда Гродненского строительного комбината. Команды-финалисты заняли исходное положение для участия в параде. Звучит марш. Участники парада проходят четким строем и выстраиваются в центре площадки.

В е д у щ и й. Здравствуйте, дорогие участники, болельщики, гости! Сегодня в финальном поединке на первенство республики среди женских команд по программе «Стартуют все!» участвуют команда группы № 20 портных верхней женской и детской одежды могилевского технического училища № 44 во главе с мастером производственного обучения и девушки группы № 16 гродненского ГПТУ № 141, которые готовятся стать монтажницами радиоаппаратуры и приборов. Путь команд к финалу был нелегок. Вчера мы были свидетелями полуфинальных встреч. Лишь в последней комбинированной эстафете монтажницам удалось взять верх над будущими овощеводами из Гомельщины. Полагаю, что и сегодня предстоит не менее интересная встреча.

Перечень и содержание игрового материала

- | | |
|---|---|
| 1. Ритмическая гимнастика | Команда в полном составе демонстрирует комплекс ритмической гимнастики |
| 2. «Гонка мячей» | Командная игра с преимущественным проявлением ловкости |
| 3. «Многоместная скакалка» | Командная игра, в которой необходимы ловкость и прыгучесть |
| 4. Спортивно-гимнастическое выступление | Пауза для отдыха участников |
| 5. «Меняемся местами» | Командная игра на быстроту реакции и внимание |
| 6. «Это мы можем» | Конкурс профессионального мастерства для членов команды и мастера производственного обучения. Участники показывают характерные рабочие действия, затем экспонат |

- | | |
|--------------------------------|---|
| | (продукт), производимый специалистами данной профессии, объясняют технологию его изготовления |
| 7. «Два огня» | Командная игра, требующая умения ловить и передавать мяч, метать в цель |
| 8. «Вьюны» | Белорусская народная игра с преимущественным проявлением ловкости |
| 9. Полоса препятствий | Эстафета с элементами военно-прикладного характера |
| 10. Легкоатлетическая эстафета | Встречная эстафета |
| 11. «Сбор грибов» | Конкурс-поединок, требующий хорошей зрительной памяти |
| 12. Комбинированная эстафета | Эстафета с различными заданиями |

Звучат фанфары, затем марш. Начинается торжественный парад участников. Они проходят по залу стройными колоннами, во главе которых идут мастера производственного обучения, останавливаются в центре площадки, образуя полукруг.

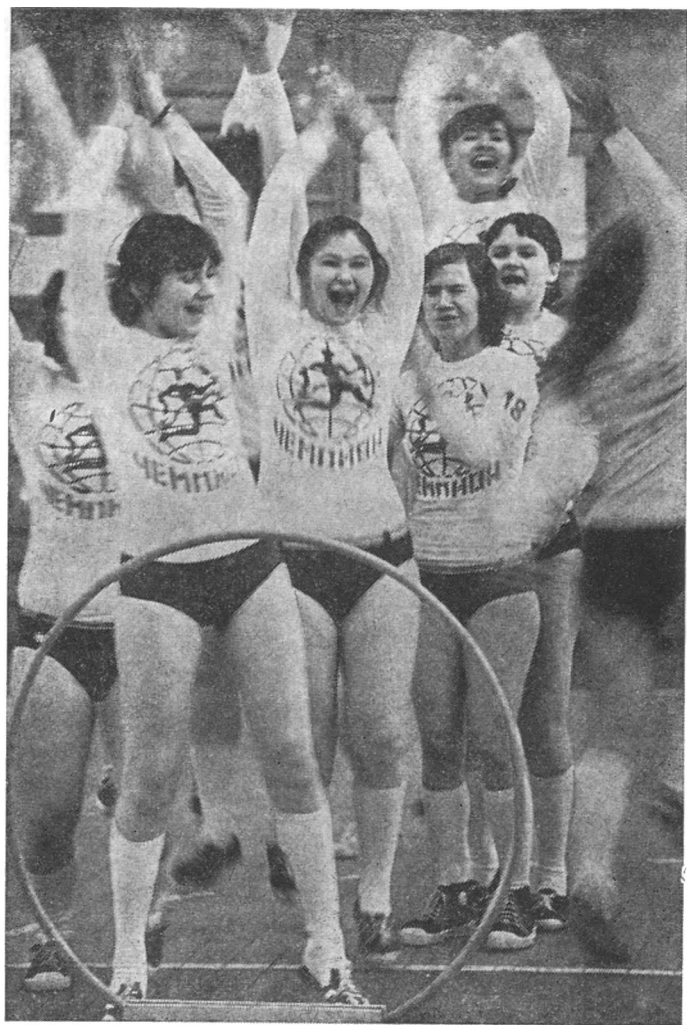
Ведущий поочередно представляет команды, мастеров производственного обучения, затем членов жюри, почетных гостей — передовиков производства, ветеранов Великой Отечественной войны.

Команды приветствуют друг друга, кратко рассказывают о своей профессии, жизни коллектива, успехах в спорте. Капитаны обмениваются сувенирами, изготовленными руками участников.

Под аплодисменты болельщиков команды покидают площадку, чтобы подготовиться к первому конкурсу.

В е д у щ и й. Ритмическая гимнастика покорила весь мир. С каждым годом у нее все больше поклонников. Любит ее и наша молодежь. Сейчас мы в этом убедимся. Команды поочередно продемонстрируют свой комплекс ритмической гимнастики. На площадку приглашается команда группы № 20 могилевского технического училища № 44.

Девушки в красочных костюмах под звуки музыки выполняют комплекс ритмической гимнастики. После окончания конкурса слово предоставляется



Ура! Мы победили

жюри. Затем участники занимают исходное положение для игры «Гонка мячей». Девушки каждой команды строятся в колонну по одному вдоль площадки на расстоянии 1 м друг от друга. У ног направляющей каждой колонны в большой корзине лежат 10 больших надувных мячей.

В е д у щ и й. Дорогие друзья! Первые оценки уже известны, но соревнования только начинаются. Сейчас участники приготовились к очередному конкурсу. Вы видите, что у каждой команды по 10 мячей. По моему сигналу направляющая передает назад над головой по одному мячу. Игрок, приняв мяч, отдает его назад между ног товарищу. Третий участник игры передает мяч, как и первый, над головой и т. д. Девушка, стоящая в конце колонны, складывает все мячи в корзину, но, получив десятый мяч, отправляет его назад по «коридору» между ногами своих игроков. Направляющая в колонне, получив этот мяч, поднимает его вверх. На этом заканчивается первая попытка. Всего их три. Выигрывает команда, игроки которой дважды быстрее выполняют задание.

Итак, станьте в исходное положение — ноги шире плеч. Помните, что во время эстафеты нельзя смыкаться, сокращать дистанцию в колоннах. Если у кого-нибудь упадет мяч, «конвейер» должен остановиться до тех пор, пока мяч не поднимут, и участник не станет на свое место. Внимание, старт!

В этой игре очень важно выполнять действия ритмично. Поэтому можно порекомендовать, чтобы кто-нибудь вслух считал «раз-два», поддерживая ритм передачи мяча. Нужно научить участниц передавать мяч из рук в руки, а не бросать его.

В е д у щ и й. Вы уже слышали решение жюри. Теперь девушки покажут, как они владеют скакалкой. Задание довольно необычное. Команды будут соревноваться поочередно. Вначале самая опытная гимнастка начинает произвольные прыжки на месте со скакалкой. Для выполнения задания лучше использовать удлиненную скакалку. Затем к ней присоединяется другая, и они прыгают вместе. Как только совместный прыжок получится удачным, к ним присоединяется еще одна участница. Так постепенно количество прыгающих увеличивается до тех пор, пока скакалка не заденет кого-нибудь из играющих. Это — одна попытка. Каждая команда имеет право на три. Выигрывает команда, у которой в трех попытках в прыжках примет участие больше игроков. На площадку приглашаются девушки команды гродненского ГПТУ № 141.

После каждой попытки ведущий объявляет количество участвовавших игроков, а после последней

подводит общий итог. Затем на площадку приглашается очередная команда.

В е д у щ и й. Итак, победу в этом интересном конкурсе одержали девушки из Могилева: в двух попытках им удалось собрать под скакалкой всю команду. Это, пожалуй, никому до сих пор не удавалось. Молодцы!

Теперь приглашаем на площадку команды в полном составе для участия в очередном конкурсе. В соответствии с положением о соревнованиях каждая команда должна была подготовить спортивно-гимнастическое выступление. Командам приготовиться к конкурсу.

На площадку поочередно выходят команды, чтобы показать свое мастерство. Сложность этого конкурса заключается в том, что участвовать должны все члены команды. Исходя из этого и подбирают задания. Девушки из Могилева подготовили номер, в котором сочеталась хореография и акробатика, учащиеся из Гродно показали различные гимнастические упражнения, сопровождая их рассказом об истории белорусского спорта.

Ведущий отмечает старания команд в предыдущем конкурсе и приглашает участниц к очередному — «Меняемся местами».

Игроки каждой команды становятся попарно в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. Каждая участница держит гимнастическую палку перед собой (один конец ее — на полу).

В е д у щ и й. Уважаемые болельщики! Ход соревнований показывает, что обе команды хорошо подготовились. Пока трудно отдать предпочтение какой-либо из них. Борьба впереди. Я вижу, что участники уже готовы к следующему конкурсу. Он потребует максимум внимания и ловкости. Игроки распределились в командах по парам. По сигналу надо поменяться местами в парах так, чтобы успеть подобрать палку своей напарницы. Если у кого-нибудь палка упадет на пол, команде начисляется штрафное очко. Напоминаю, что сигналы будут подаваться равномерно через 3—4 секунды. Внимание! Приготовились! Начали!

Согласно договоренности конкурс может проводиться 2—3 минуты или 12—13 попыток.

В е д у щ и й. Следующий конкурс «Это мы мо-

жем» является своеобразной профессиональной визитной карточкой команд. Согласно его условиям участники должны в течение 5 минут ознакомить нас с характерными особенностями своей профессии, проявив смекалку и находчивость. Итак, на площадку приглашается команда будущих монтажников радиоаппаратуры и приборов.

По ходу конкурса мастера производственного обучения рассказывают болельщикам о достоинствах своей профессии, комментируют действия подопечных.

В е д у щ и й. Думаю, не случайно болельщики были так щедры на аплодисменты. Обе команды не только продемонстрировали суть своей профессии, но и увязали ее с физкультурой. Монтажницы радиоаппаратуры показали нам в действии прибор, который представляет интерес для специалистов по спорту. Высшую оценку получили девушки из Могилева, которые сумели за 5 минут сделать костюм для жрицы олимпийского огня, проявив богатую фантазию и мастерство. Не сомневаюсь, что участницы сегодняшнего конкурса со временем станут настоящими мастерами своего дела. Спасибо! А сейчас приглашаю участниц соревнований к игре «Два огня».

Игра проводится в пределах волейбольной площадки (без сетки). Участники располагаются так, чтобы капитан команды стоял за лицевой линией площадки, а его игроки — на противоположной ее половине.

В е д у щ и й. Сейчас мы станем свидетелями интересной польской народной игры «Два огня». Она популярна и в нашей стране. Как видите, игроки расположились на площадке как бы между двух огней — с одной стороны им угрожает капитан, с другой — его команда. Согласно жребию капитан команды Могилева введет мяч в игру — передаст его игрокам своей команды, чтобы затем выбрать удобный момент и попасть мячом в игрока команды-соперницы. Девушки из Гродно будут стараться перехватить мяч или увернуться от него, чтобы избежать попадания, так как игрок, которого коснулся мяч, выходит за пределы площадки, но продолжает играть вместе со своим капитаном за лицевой линией. Он так же, как и капитан, имеет право ловить мяч, передавать, выбивать и т. д. Таким обра-

зом, задача тех, кто владеет мячом,— выбивать своих соперниц, а тех, кто не владеет мячом,— перехватывать его и нападать.

Согласно правилам игры победитель определяется после того, как в одной из команд будут «выбиты» все игроки, в том числе и капитан, который выходит на площадку лишь в последний момент. Учитывая недостаток времени, мы условились, что будем играть 5 минут, по истечении которых подсчитаем количество оставшихся на площадке игроков. Команда, у которой их будет больше, считается победительницей. Внимание! (Свисток.)

По правилам игры, если мяч попал в кого-либо из игроков, но товарищ по команде сумел поймать мяч в воздухе, то участник из игры не выбывает. Игрок, в которого попали мячом, должен задержать мяч в пределах своей площадки, тогда его команда становится нападающей. Если мяч послан так, что он пересек боковую линию площадки, он передается игрокам противоположной команды.

В е д у щ и й. Продолжаем соревнования. Прошу приготовиться к белорусской народной игре «Вьюны». Напоминаю, что в каждой команде участвует по 10 человек. Игра будет проводиться в двух вариантах.

Участники первого варианта игры строятся в колонны по одному. По сигналу ведущего направляющая каждой колонны делает поворот кругом. Как только она вернется в исходное положение, стоящая за ней девушка, взяв первую за пояс, поворачивается вместе с ней на 360° . Так же поступает третья и т. д. С каждым поворотом растет количество «вьюнов». Выигрывает команда, чьи игроки раньше выполнят повороты и вернуться в исходное положение. Внимание! (Свисток.)

Согласно условиям во втором варианте игры участвуют остальные девушки команды. Исходное положение участниц — такое же, как в первом варианте, но перед каждой колонной и сзади нее на расстоянии 5 м поставлены поворотные стойки. По сигналу направляющая в колонне поворачивается на месте на 360° , выбегает вперед, обегает поворотную стойку, бежит к стойке сзади колонны, обегает ее, становится на свое место и вместе со следующим игроком выполняет поворот кругом, повторяет про-

бежку вдвоем. Таким образом, по сравнению с первым вариантом появляется дополнительное требование — обегать поворотные стойки.

В е д у щ и й. Итак, до сих пор не выявлен лидер соревнования. Пока сохраняется равновесие. Посмотрим, на чьей стороне окажется спортивное счастье в следующей игре — «Полоса препятствий».

Участники строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой командой установлена «мышеловка» длиной 6 м, шириной 1 м и высотой 45 см. За «мышеловкой» находится гимнастический конь, с обеих сторон которого спущены на пол по одной гимнастической скамейке. В конце дальней скамейки стоит корзина с теннисными мячами. В 3 м от нее на подставке (высота 25 см) установлен гимнастический обруч, с верхней части обода которого свободно свисает полотняная полоска (50×80 см) с изображением «дота с пулеметом».

В е д у щ и й. В этой игре от каждой команды участвуют по 10 человек. По сигналу направляющая в колонне выбегает вперед, преодолевает «мышеловку», пробегает по наклонным скамейкам, выполняет прицельный бросок по «доту» и только после попадания возвращается назад к своей колонне, чтобы разрешить старт очередному участнику. Не исключено, что с первого броска «дот» не будет поражен. В этом случае нужно повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, поэтому спешите, не торопясь! Главное точность. Приготовились! (Свисток.)

Во избежание травм скамейки на гимнастическом коне должны быть надежно закреплены. Около скамеек должен стоять страхующий.

В е д у щ и й. Обе команды показали хорошую физическую подготовку, но все же хозяйки площадки сумели в последний момент победить. Это осложняет положение команды Могилева, но борьба продолжается. Сейчас участникам предстоит показать свои способности в беге. Конкурс называется «Легкоатлетическая эстафета». Прошу девушек подготовиться.

Участники каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты, в колонны по одному, расстояние между которыми 25 м. В руках у направляющей одной из колонн эстафетная палочка.

В е д у щ и й. Девушка с эстафетной палочкой должна быстро пробежать дистанцию, обежать сзади противоположную колонну и только тогда передать палочку. Хочу обратить внимание, что кроме быстроты важно умело передавать эстафету. Команды готовы? Внимание! (Свисток.)

На тренировках следует обратить особое внимание на технику передачи эстафетной палочки, так как именно этот элемент является наиболее уязвимым.

К следующему конкурсу «Сбор грибов» приглашают по одной участнице от каждой команды. По всей площадке равномерно расставляют 13—15 детских кеглей. Участники конкурса с завязанными глазами занимают исходное положение в конце площадки.

В е д у щ и й. Сейчас мы дадим «грибникам» кошелки, и они примутся за дело. Как вы уже догадались, «грибы» придется собирать с закрытыми глазами. На «поляне» выросло много «грибов» — всем хватит. Болельщики могут помогать грибникам, подсказывая направление движения, но выходить на площадку им не разрешается. Все советы можно давать только с места. На сбор «грибов» отпущено всего 2 минуты. Выиграет команда, чей игрок соберет больше «грибов». В путь!

Надо следить за тем, чтобы «грибники» не выходили далеко за пределы площадки во избежание травм, а болельщики не выбегали на площадку.

В е д у щ и й. Сейчас нам предстоит заключительная комбинированная эстафета. Она определит победителя встречи, который станет и чемпионом республики по программе соревнований «Стартуют все!». Прошу команды занять свои места.

Участницы каждой команды распределяются по этапам:

1-й — перекатывание 3 мячей (волейбольного, баскетбольного, гандбольного) одновременно до поворотной стойки. Обрато мяч несут в руках (поочередно 2 человека);

2-й — переноска на носилках «пострадавшей» (перелом голени) до поворотной стойки, где ей оказывают первую медицинскую помощь. Доставка «пострадавшей» к фини-

- шу. Учитывается, правильно ли оказана помощь (одновременно 3 человека);
- 3-й — передвижение на многоместных лыжах с тремя перемычками-креплениями (одновременно 3 человека);
- 4-й — передвижение в мешке вдвоем (одновременно 2 человека);
- 5-й — разборка и сборка автомата Калашникова. У поворотной стойки установлен стол с автоматом и патронами: 1-й участник разбирает автомат, 2-й — освобождает магазин от патронов, 3-й — снаряжает магазин патронами, 4-й — собирает автомат (поочередно 4 человека);
- 6-й — укладка рюкзака. У поворотной стойки лежат рюкзак и туристское снаряжение: палатка, спальный мешок, миска, ложка, кружка, полотенце, фляжка. Требуется правильно уложить рюкзак. Назад возвращаться с рюкзаком за спиной (1 человек);
- 7-й — бег с передачей эстафетной палочки за линией старта-финиша (поочередно 3 человека);
- 8-й — баскетбольное ведение мяча с обязательным попаданием в кольцо (поочередно 2 человека).

В е д у щ и й. Итак, все участники заняли свои места. Напоминаю, что следующий в колонне стартует только тогда, когда предыдущий выполнил задание и пересек линию старта-финиша. Судьи будут внимательно за этим следить. В эстафете есть задания, которые предполагают не только быстроту выполнения, но и качество: укладка рюкзака, помощь «пострадавшим». Заключительный момент в этой эстафете — попадание замыкающей в кольцо. Учитывая сложность эстафеты, она оценивается в три балла. Внимание! (Свисток.)

После заключительной эстафеты для показательного выступления на площадку выходят юные гимнасты города Гродно.

Звучат фанфары. Слово для оглашения итогов соревнований предоставляется председателю жюри. Участники награждаются медалями и сувенирами. Команда-победительница совершает круг почета.

Капитаны опускают флаг соревнований. Ведущий прощается с присутствующими.

* * *

Последующие программы соревнований не оформлены в виде сценариев. Организаторам Спортландии предоставляется возможность самостоятельно составить сценарии на основе приведенного материала.

В СЕМЬЕ ЕДИНОЙ

(соревнования, посвященные празднованию годовщины образования СССР, Дню Конституции СССР с участием детей разного возраста)

В честь этих знаменательных праздников в школе, пионерском лагере можно провести спортивный праздник под девизом: «В семье единой», в основе которого могут быть различные подвижные игры народов СССР. Участвуя в таких играх, дети лучше узнают историю, традиции, культуру братских народов Страны Советов. Эти соревнования — хорошая форма интернационального воспитания подрастающего поколения.

В школе можно провести соревнования между командами параллельных классов. Команды одной параллели встречаются в одной-двух играх. Если в школе имеется больше двух параллельных классов, то их команды встречаются в предварительных соревнованиях, чтобы определить право участия в финале. Все классы под одной буквой объединяются в одну команду и составляют спортивный клуб. Подсчет очков ведется по спортивным клубам.

По такому же принципу можно провести заключительную часть праздника с участием клубов двух соседних школ, пионерских лагерей. Такая форма соревнований дает возможность охватить большое количество детей.

Состав каждой команды класса (пионерского отряда) — 10 мальчиков и 10 девочек.

При подготовке праздника необходима большая предварительная работа. Надо заранее оформить тематические стенды, фотовитрины, провести конкурсы на лучший рисунок, стихотворение, стенгазету о дружбе народов СССР, о спорте, разучить песни и танцы братских республик.

Составляя программу соревнований, заранее определяют, в каких играх будет участвовать каждая команда класса (отряда). В заключительной эстафете должны быть заняты представители всех классов (отрядов).

Приводим описание программы соревнований с участием отрядов двух соседних пионерских лагерей под Минском «Маяк» и «Лесная сказка».

Раздается сигнал горниста «Внимание». Ведущий приветствует присутствующих, рассказывает, какой знаменательной дате посвящены соревнования, знакомит с достижениями советских спортсменов.

Звучит песня И. Дунаевского «Широка страна моя родная». На площадку выходят участники соревнований. Во главе колонны — группа ребят с флагами СССР и союзных республик. За ними следует группа в костюмах народов СССР.

Ведущий представляет команды, напоминает условия соревнований и предоставляет слово для приветствия ветерану Коммунистической партии, ветерану спортивного движения.

Команды обмениваются приветствиями и перестраиваются к первому конкурсу. Остальные занимают места среди болельщиков.

Перечень и содержание игрового материала

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. «Вместе — дружная семья» | Командная эстафета, требующая быстроты и смекалки |
| 2. «Флаги республик» | Командная эстафета с элементами акробатики |
| 3. «Квинтас» | Литовская народная игра, в основе которой ловля и передача мяча |
| 4. «Коршун и наседка» | Русская народная игра на ловкость и силу |
| 5. «Погрузка арбузов» | Игра украинских ребят, в которой требуется умение ловить и бросать в цель |
| 6. «Бульба» | Белорусская народная игра на тему посадки и уборки картофеля |
| 7. «Оксок карга» | Игра узбекских ребят, в основе которой движение на одной ноге |

- | | |
|------------------------------|--|
| 8. «Лакhti» | Грузинская игра с элементами единоборства |
| 9. «Лунг мегар» | Игра молдавских ребят, в которой требуется сила и ловкость |
| 10. «Берд» | Армянская игра на ловкость и смекалку |
| 11. «Ялыга таусман» | Игра туркменских ребят, в основе которой прыжки в высоту |
| 12. «Бельбеу» | Казахская игра, в которой главное уметь быстро бегать |
| 13. Комбинированная эстафета | Эстафета с различными заданиями |

1. «В семье единой». Участвует вся команда. Девочки строятся в шеренгу по одному вдоль боковой линии площадки, поставив между собой продольно гимнастические обручи. Мальчики строятся в колонну по одному за общей линией старта, на которой установлен контрольно-пропускной обруч. Параллельно каждой шеренге вдоль всей площадки через каждый метр разложены 12 фанерных кубов размером $50 \times 50 \times 50$ см. На передней стороне каждого изображен фрагмент Государственного Герба СССР.

По сигналу направляющий в колонне проскакивает через контрольно-пропускной обруч, подбегает к девочкам своей команды и, начиная с первого обруча, проходит между ними то справа, то слева (зигзагообразно). Пройдя все обручи, он подбегает к первому кубу (в конце площадки) и несет его вперед к тому месту, где будет составлен Герб СССР. Затем возвращается обратно, проскочив контрольно-пропускной обруч. Только после этого стартует следующий мальчик. Он выполняет то же, что и предыдущий, и ставит свой куб рядом с первым в соответствии с рисунком Герба СССР. Таким образом, участники каждой команды стремятся как можно быстрее из 12 кубов составить Герб СССР. «Монтаж» следует вести в 4 этажа по 3 в каждом.

Если кто-то из участников ошибся — положил не тот куб, следующий может исправить ошибку. Кубы с гербом остаются на месте до конца игры.

2. «Флаги республик». Все участники строятся

в колонну по одному за общей линией старта, на которой установлен контрольно-пропускной обруч. В 3 м от линии старта через каждые 1,5 м последовательно лежат на подставках (в виде колодцев) четыре гимнастических обруча высотой 30, 40, 50, 60 см. За последним обручем стоят ассистенты и держат гимнастический обруч, на котором смонтирован длинный четырехметровый мешок. В конце площадки установлен фанерный щит с надписью — СССР, а также с перечнем союзных республик. Рядом на столе лежат картонки, на которых изображены флаги союзных республик и СССР.

По сигналу девочка проскакивает через контрольно-пропускной обруч, прыгает в первый обруч, стоящий на подставках, затем выползает из-под него, так же преодолевает и второй. Обруч на подставках лежит свободно (не прикреплен). Если кто-то сбил его, он должен положить обруч на место. Поэтому прыгать в обруч и выползать из-под него следует очень аккуратно. Затем девочка проходит через длинный мешок (как свозь тоннель), подбегает к столу, берет любую картонку (они лежат лицевой стороной вниз) и вешает ее на гвоздик в соответствии с названием республики. Возвращаясь назад, преодолевает контрольно-пропускной обруч на старте-финише. Следующий преодолевает все четыре обруча.

Таким образом участники стараются развесить картонки с изображением флагов союзных республик на щите в соответствии с названием республики.

3. «Квинтас». В каждой команде четыре девочки и один мальчик. Игра проводится на половине волейбольной площадки волейбольшим мячом. Девочки одной команды становятся в гимнастические обручи, которые лежат по углам площадки. Мальчик из команды соперника становится в центре площадки тоже в гимнастическом обруче. Он квинта — мишень. По сигналу девочки начинают перебрасывать мяч друг другу, чтобы в удобный момент попасть в мальчика, за что команде девочек начисляется очко. Мальчик может принимать любое положение в пределах обруча, но так, чтобы ногой не заступить за него. Игра продолжается две минуты, после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, девочки которой наберут больше очков.

4. «Коршун и наседка». Игра проводится отдельно для мальчиков и девочек. По жребию представитель одной команды становится «коршуном», другой — «наседкой». Игроки команды «наседки» становятся друг за другом в затылок, образуя колонну. Замыкающий в ней — «цыпленок». Все крепко держат друг друга за пояс. По сигналу «коршун» старается запятнать «цыпленка», но сделать это нелегко, так как «наседка» вместе с остальными игроками все время поворачивается к нему лицом и преграждает путь. Игра продолжается 2 минуты, после чего команды меняются ролями. Как только «коршун» коснется «цыпленка», команде «наседки» начисляется штрафное очко. Если кто-либо в колонне разделил руки, это также наказывается штрафным очком.

Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

В а р и а н т. «Цыпленок», которого запятнали, выбывает из игры. Постепенно команда «наседки» уменьшается и в роли «цыпленка» выступают новые участники.

5. «Погрузка арбузов». В игре участвует вся команда. Играющие каждой команды располагаются в две шеренги — одна против другой на расстоянии 2 м. За лицевой линией площадки напротив каждой команды в большой корзине лежат 20 мячей различного назначения (волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, набивные, теннисные). По сигналу игрок, стоящий рядом с мячами, начинает передавать по одному мячу следующему игроку своей команды, тот передает мячи дальше и т. д. Последний в шеренге, получив мяч, кладет его в корзину. Команда, игроки которой быстрее закончат «погрузку арбузов», получает очко. Игра состоит из трех попыток.

6. «Бульба». Команды выступают в полном составе. Игроки строятся, как для встречной эстафеты: с одной стороны девочки, с другой — мальчики. Расстояние между ними 18—20 м. Перед каждой колонной установлен контрольно-пропускной обруч. Между колоннами на равном расстоянии последовательно разложены 8 малых гимнастических обручей. У направляющего колонны мальчиков в руках небольшой мешочек с восемью картофелинами. По

сигналу он проскакивает через контрольно-пропускной обруч и раскладывает в каждый обруч по одной картофелине, затем проскакивает через контрольно-пропускной обруч колонны девочек и передает мешочек направляющей в колонне. Она проскакивает через контрольно-пропускной обруч и начинает собирать «урожай», укладывая его в мешочек. Таким образом, одни (мальчики) «сажают» картофель, а другие (девочки) его «убирают».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

7. «Оксок карга» (хромая ворона). Одна команда — белые вороны, другая — черные. Игроки каждой команды строятся, как для встречной эстафеты, — с одной стороны девочки в колонну по одному, с другой — мальчики. Расстояние между встречными колоннами 12 м. У направляющего колонны мальчиков в руках цветной кушак. По сигналу он сгибает левую (правую) ногу в колене, быстро перевязывает ее кушаком (голень к бедру) и тут же начинает передвигаться вперед на одной ноге к колонне девочек, где, развязав кушак, передает его девочке. Она должна быстро принять положение «хромой вороны» и прыгать на одной ноге к колонне мальчиков. И так до тех пор, пока участники в колоннах не поменяются местами.

8. «Лахти». В центре площадки очерчивается круг диаметром 3 м. Участвуют только мальчики. По жребию одна команда занимает место в круге, в котором лежат пояса — кушаки. Игроки другой команды должны выбрать удобный момент, чтобы выхватить из круга соперников, которые этому препятствуют, стремясь запятнать ногой ниже колена игрока нападающей команды, но оставаясь при этом одной ногой в круге. Игрок, которого запятнали, выбывает. Если стоящий в круге вышел за его пределы, он тоже выбывает из игры.

Атакующим разрешается выполнять различные захваты и вытягивать из круга игроков обороны. В этом случае игрок обороны выбывает из игры. Нападающим можно выхватывать пояса любым способом: с разбегу ногой, вдвоем (один лежа захватывает пояс, другой за ноги тянет партнера назад).

Игра продолжается 2 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки

которой за отведенное время вытащат больше поясов.

9. «Лунг мегар» (длинный осел). Напоминает пространенную игру «Слон». Участвуют мальчики. По жребию одна из команд вначале выполняет роль «лунг мегар» — ее участники становятся друг за другом и, наклонившись, обхватывают руками за пояс впереди стоящего товарища. Другая команда «всадники» — они по очереди разбегаются и прыгают на спины игроков команды «Лунг мегар», стараясь сохранить равновесие и не упасть. Как только все «всадники» окажутся на месте, начинается «прогулка»: игроки первой команды делают круг по площадке. Если кто-либо из «всадников» коснется земли хотя бы одной ногой, его команда получает штрафное очко. После «прогулки» команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

В а р и а н т. Игра проводится на время. Выигрывает команда, игроки которой дольше удержатся в роли «всадников», не коснувшись земли.

10. «Берд» (крепость). В каждой команде 6 участников. На площадке рисуют круг диаметром 10 м. В центре его на возвышении становится один член команды, игроки которой равномерно размещаются внутри круга. Участники второй команды располагаются вне круга (не ближе 3—4 м от него). Задача этих играющих пробраться в крепость (круг) и дотронуться до игрока, стоящего на возвышении. За это команде начисляется очко. Но в «крепости» стремятся защитить своего товарища, стараясь вывести из игры своих противников. Для этого они должны дотронуться рукой до ноги (не выше колена) игрока нападающей команды, после чего последний выбывает из игры. Игра длится 2 минуты, после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой сумеют за отведенное время вывести из игры больше соперников.

11. «Ялыга таусман» (достань платок). Игра проводится отдельно для мальчиков и девочек. Для каждой команды к перекладине прикрепляют на различной высоте по 10 разноцветных платков (лент). Каждый из них пронумерован. Чем он выше, тем

больше номер. Самый высокий 10-й. Участники каждой команды поочередно прыгают, чтобы снять платок с перекладины. За каждый удачный прыжок начисляется количество баллов, соответствующее номеру платка. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше баллов.

В а р и а н т. Все платки подвешены на одинаковой высоте, но после каждой попытки перекладина поднимается выше. Выигрывает команда, игрок которой сумеет снять платок с самой высокой точки.

12. «Бельбеу» (кушак). Игра проводится отдельно для мальчиков и девочек. Они строятся за противоположными лицевыми линиями волейбольной площадки в колонну по одному. Каждый игрок получает свой порядковый номер. В центре площадки на табуретке лежит кушак. Ведущий называет цифры, и игроки под этим номером устремляются вперед, чтобы раньше схватить кушак. Тот, кому это удастся, начинает преследовать соперника, стараясь как можно чаще запятнать его кушаком до тех пор, пока тот не «спасется» за линией своего «дома» (там, где стоят игроки его команды). Здесь преследователь бросает свой кушак на пол и бежит обратно в свой «дом». Второй быстро поднимает кушак с пола и начинает игру. Судья объявляет, кто сколько раз запятнал соперника. Затем задание выполнит очередная пара.

Выигрывает команда, игроки которой больше раз осалят своих соперников.

В а р и а н т. Ведущий называет номера игроков вразброс.

13. Комбинированная эстафета. Перед каждой командой, игроки которой стоят в колонны по два за линией старта, установлена поворотная стойка на расстоянии 12—14 м.

В эстафете участвуют представители каждого класса (отряда), которые распределяются по этапам:

1-й — бег вдвоем (мальчик и девочка), взявшись за руки;

2-й — бег вдвоем (мальчик и девочка), положив друг другу руки на плечи, лицом к лицу (один спиной вперед);

3-й — бег вдвоем (мальчик и девочка) боком, взявшись под руки, спина к спине;

- 4-й — бег с подбиванием рукой воздушного шара (поочередно девочка — мальчик);
- 5-й — баскетбольное ведение мяча (поочередно мальчик — девочка);
- 6-й — бег, как в игре «Оксок карга» (поочередно мальчик — девочка);
- 7-й — бег в одном обруче вдвоем (мальчик и девочка);
- 8-й — прыжки на одной ноге «гусеница» (три девочки);
- 9-й — чехарда втроем. Участники выполняют поочередно опорные прыжки в виде чехарды, не переступая вперед после приземления. Так они продвигаются до поворотной стойки и назад (три мальчика).

Согласно условиям соревнований очередной участник этапа вступает в игру лишь тогда, когда предыдущий пересек стартовую линию.

Пока жюри готовится к объявлению итогов встречи, выступают участники художественной самодельности, спортсмены обеих команд.

Звучат фанфары. Слово предоставляется жюри для оглашения итогов соревнований. Все участники праздника выстраиваются на площадке.

Под барабанную дробь группа пионеров выносит комплекты «медалей», грамоты, вымпелы, традиционный пирог. Награждают ребят почетные гости праздника.

Команда-победительница совершает круг почета. Затем флагоносцы вместе со всеми остальными участниками под музыку проходят по площадке маршем. Ведущий прощается с участниками праздника.

Организаторы соревнований могут по своему усмотрению включать другие игры и конкурсы.

ЛЕДЯНОЙ СТАДИОН **[для школьников разного возраста]**

Соревнования проводят между командами домоуправлений (ЖЭСов) на катке. Программа составлена так, чтобы в соревнованиях участвовали младшие и старшие школьники, девочки и мальчики, те, кто хорошо катается на коньках и не очень.

Игры, конкурсы могут быть разными по интенсивности, количеству повторений, продолжительности.

сти. Наиболее благоприятная погода для проведения соревнований — мороз до 10° без ветра. Дети не должны стоять на холоде, а активно участвовать в играх.

Одежда участников должна быть теплой и вместе с тем удобной, не сковывающей движений. Лучше всего легкая куртка, надетая поверх теплого свитера, спортивные брюки, шерстяная шапочка, закрывающая уши, шерстяные носки. Каждой команде желательно иметь свою форму, в крайнем случае — одинаковые шапочки.

При подготовке к соревнованиям необходимо подумать об оформлении катка. Оно должно быть оригинальным, красочным, создающим праздничное настроение. Снег — прекрасный декоративный материал, из которого можно вылепить крепости, сказочные фигуры. Необычный вид могут придать катку изображения птиц (например, альбатросов, павлинов), подвешенные на канатах или тросах. Если развесить на столбах старые волейбольные сетки и облить их из брандспойта водой, получатся оригинальные ледяные кружева.

Каток следует радиофицировать. Надо помнить о болельщиках: расчистить для них специальное место, организовать чай из самовара.

Для проведения соревнований надо позаботиться о разметке катка. Для этого в горячей воде разводят чернила, синьку или анилиновый краситель (обычно синий, оранжевый или бордо), затем воду охлаждают. Вдоль шнура, натянутого на площадке, на лед большой кистью наносят краску. Получается цветная линия. Сверху ее заливают из лейки или кружки тонким слоем воды. Когда вода замерзнет, разметка остается под тонкой, но прочной коркой льда.

В программу спортивно-художественной самодеятельности желательно включать танцы на льду, показательные выступления юных фигуристов.

В качестве домашнего задания можно подготовить инсценировку, интермедию, небольшую сценку на коньках, в которых ребята в масках и карнавальных костюмах исполняют различные шуточные номера. Например, сюжетная сценка «Мишка и книжка». Один из конькобежцев изображает фигуриста-неумейку. Неуклюжий медвежонок то падает, то едет на коньках, нелепо размахивая руками. Заме-

тив на столе книжку «Юный фигурист» (увеличенный макет), садится на стул и читает ее. Перелистав всю, встает и начинает кататься все лучше и лучше.

Перечень и содержание игрового материала

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Обязательная программа | Скольжение в различных исходных положениях |
| 2. «Нанайские гонки» | Парная эстафета с продвижением спиной и лицом вперед |
| 3. «Навстречу гимнастическому обручу» | Бег с преодолением препятствий |
| 4. «Спринтеры» | Бег на скорость |
| 5. «Эстафета на санках» | Эстафета с транспортировкой игрока на санках |
| 6. «Хоккейный слалом» | Эстафета с ведением шайбы |
| 7. «Треноги» | Парная эстафета с продвижением в усложненных условиях |
| 8. «Курьерский поезд» | Эстафета с групповым бегом и скольжением на коньках |
| 9. «Верхом на клюшке» | Эстафета с транспортировкой игрока на хоккейной клюшке |
| 10. «Убывающие булавы» | Командная игра, требующая умения быстро передвигаться на коньках |
| 11. «Защита городков» | Игра с элементами хоккея |
| 12. «Преследователи» | Командная игра, в которой необходимо быстро передвигаться на коньках |
| 13. Комбинированная эстафета | Эстафета с различными заданиями |

1. Обязательная программа. Задание предусматривает выполнение нескольких фигур, которые оцениваются пятью баллами открытым судейством:

«Аист». Стоя на одном коньке, продвигаться вперед, перенося тяжесть тела с наружного ребра конька на внутреннее, и наоборот;

«Ласточка». Пробежав на коньках 5 м, принять положение «ласточка» (свободную ногу вытянуть назад-вверх, руки в стороны);

«Пистолет». То же, но принять положение «пистолет» (присесть на одной ноге, другую вытянуть вперед, руки вперед).

В а р и а н т. То же, но принять положение глубокого приседа.

«Раки». Пробежав на коньках 5 м, повернуться на 180° и двигаться спиной вперед, не отталкиваясь ногами.

Конкурс проводится в два этапа: для девочек и мальчиков.

2. «Нанайские гонки». Участвуют старшие ребята. Каждая команда строится парами за общей линией старта. По сигналу пары поочередно начинают бег до поворотной стойки (расстояние до нее 20 м) и назад. В паре один скользит спиной вперед, второй поддерживает первого за пояс и толкает его. У поворотной стойки участники меняются ролями. Как только первая пара пересекла линию старта-финиша, стартует вторая. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

3. «Навстречу гимнастическому обручу». Участники строятся, как для встречной эстафеты, парами: в одном конце площадки становятся мальчики, в другом — девочки. Расстояние между встречными колоннами 20—25 м. У направляющих в колонне девочек в руках гимнастический обруч. По сигналу ведущего они выбегают вперед. Навстречу им, взявшись за руки, устремляется первая пара мальчиков. Когда обе пары встретятся, мальчики, не расцепляя рук, перешагивают поочередно сквозь обруч. Затем обе пары продолжают движение вперед. Девочки передают обруч очередной паре мальчиков, которые также начинают продвижение вперед с обручем. Участники, выполнившие задание, становятся в конце колонн. В ходе игры эти пары окажутся первыми и перебегают на ту сторону площадки, где они стояли в начале игры. Теперь участники меняются ролями: те, кто раньше был с гимнастическим обручем, теперь проскакивают через него. Эстафета заканчивается, когда каждая пара, выполнив по две перебежки (с обручем и без него), снова окажется на своем месте. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

4. «Спринтеры». В каждой команде по 10 участников. Они строятся за общей линией старта. Впере-

ди, на расстоянии 25 м, расставлены в ряд 19 кеглей. По сигналу направляющие в колоннах устремляются вперед, берут по одной кегле (с краю) и возвращаются назад к своим колоннам. Очередной в команде стартует лишь тогда, когда предыдущий пересек линию старта-финиша, и выполняет то же задание, что и первый. Выигрывает команда, игроки которой раньше соберут 10 кеглей.

5. «Эстафета на санках». Участники строятся, как для встречной эстафеты: с одной стороны площадки стоят девочки, с другой — мальчики. У направляющего в колонне мальчиков — санки. По сигналу он устремляется с ними вперед, обегает колонну девочек своей команды, чтобы посадить на санки направляющую в колонне девочек. Он везет ее к своей колонне, высаживает за линией старта-финиша, обегает колонну и передает санки очередному в колонне мальчику, который выполняет то же задание. Мальчики должны как можно быстрее перевезти на санках девочек своей команды. Выигрывает команда, игроки которой сделают это раньше.

6. «Хоккейный слалом». Участвуют мальчики. Они строятся за общей линией старта в колонну по одному. У направляющих по клюшке и шайбе. Перед каждой командой с интервалом 3—4 м установлены 5 стоек. По сигналу первые номера ведут шайбу вперед, зигзагообразно обводят стойки и таким же образом возвращаются назад, оббегают колонны, передают клюшки и шайбы следующим игрокам и становятся в конец своих колонн. Эстафета заканчивается, когда замыкающий в колонне выполнит задание.

7. «Треноги». Участвуют ребята 4-го класса. Они строятся парами за общей линией старта. Правую ногу одного и левую другого связывают выше колена. Перед каждой командой на расстоянии 15 м установлена поворотная стойка. По сигналу первая пара устремляется вперед, обходит стойку и возвращается назад. Как только она пересечет линию старта-финиша, стартует очередная пара. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Чтобы набрать скорость, надо, держась друг за друга и поддерживая равновесие, отталкиваться свободными ногами от льда.

8. «Курьерский поезд». Игру проводят отдельно для мальчиков и девочек. Участники строятся в колонну по одному за общей линией старта. Замыкающими в колоннах должны быть самые сильные и умелые конькобежцы. В 12 м от линии старта перед каждой колонной установлена поворотная стойка. Расстояние между колоннами 8—10 м. По 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. Отталкиваться ногами имеет право только второй, первый лишь скользит. Когда оба игрока вернутся назад и объедут свою команду, к ним присоединяется третий и т. д. Выигрывает команда, чей поезд придет быстрее. Во время движения игроки («вагоны поезда») не должны расцепляться.

В а р и а н т. Впереди колонны становится самый умелый конькобежец. Он имеет право отталкиваться ногами, а все остальные лишь скользят.

9. «Верхом на клюшке». Участвуют мальчики. Они строятся, как для встречной эстафеты, на расстоянии 18—20 м. С одной стороны площадки становятся младшие ребята, с другой — старшие. У направляющего в колонне старших в руках клюшка. Игрок с клюшкой выбегает вперед, огибает колонну младших ребят и у стартовой линии усаживает верхом на клюшку направляющего этой колонны. Сидящий верхом на клюшке должен лишь слегка опираться ногами о лед. Старший везет младшего к своей колонне и за линией старта передает освободившуюся клюшку очередному игроку. Так действует следующий. Игра длится до тех пор, пока старшие ребята не перевезут всех младших к своей колонне. Выигрывает команда, игроки которой раньше выполнят задание.

10. «Убывающие булавы». Участвуют ребята младшего возраста. Они строятся в одну общую шеренгу с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял рядом с двумя игроками другой команды. Сзади игроков в ряд ставят булавы, на одну меньше общего количества играющих. В 15 м от булавы отмечают линию ведущего. По первому сигналу все

игроки собираются у линии ведущего, который предлагает им выполнить различные упражнения, например поднять руки вверх и опустить, присесть, наклониться. Внезапно он подает другой сигнал, по которому все игроки должны повернуться кругом и бежать к булавам. Каждый из них старается схватить булаву. Игрок, оказавшийся без булавы, выбывает. После этого помощник убирает одну булаву, и борьба продолжается. Игра ведется до тех пор, пока в одной из команд не останется ни одного участника. Она считается проигравшей.

11. «Защита городков». Участвуют мальчики. Для игры нужны клюшки по количеству участников, 6 городков и хоккейная шайба. На льду обозначены два концентрических круга диаметром 1,5 и 4,5 м. В малый круг ставят 6 городков на равном расстоянии друг от друга. По жребию одна команда — защитники — располагается между кругами, а другая — нападающие — за пределами большого круга.

Задача нападающих: владея шайбой, разыграть ее за кругом и, улучив момент, послать во внутренний круг, стараясь попасть в городок. Защитники препятствуют этому, подставляя клюшки, останавливая шайбу ногой, а затем перебрасывают ее внутри своей зоны. Нападающие, не переступая линии большого круга, могут отнимать шайбу клюшками, чтобы затем вновь нападать. За каждый сбитый городок команда нападающих получает очко. Затем городки ставят на место и ведущий (как и в начале игры) вбрасывает шайбу между нападающими и защитниками. Игра продолжается 3 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Защитникам запрещается покидать свою зону, нападающим — заступать в нее. За нарушение шайба передается команде соперника. Городок, сбитый самим защитником (ногой или клюшкой), приносит сопернику очко.

12. «Преследователи». Игра проводится в два тура: сначала участвуют младшие ребята, затем — старшие. На льду в 5 м друг от друга обозначены две параллельные линии. По жребию одна команда — убегающая — строится в шеренгу на первой линии, вторая — преследователи — сзади них, на

второй. По сигналу обе команды устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади,— осалить бегущих впереди. Как только игроки первой шеренги пересекут линию «дома» (она находится в 30 м от старта), преследователи теряют право касаться их. Так проводится 4—5 перебежек и команды меняются ролями. После каждой перебежки подсчитывают количество осаленных. Побеждает команда, игроки которой сумеют осалить больше участников.

13. Комбинированная эстафета. Участники каждой команды строятся за общей линией старта парами (мальчик—девочка). Если задание индивидуальное, его выполняет сначала девочка, затем мальчик. Перед каждой командой на расстоянии 15 м установлена поворотная стойка. Участники должны добежать до стойки, вернуться к своей команде, дотронуться рукой до очередного игрока и стать в конец колонны. Впереди колонны стоят младшие, замыкают старшие.

Эстафета состоит из следующих этапов:

- 1-й — бег вдвоем, взявшись за руки крест-на-крест;
- 2-й — бег вдвоем («треноги»);
- 3-й — мальчик везет девочку на санках;
- 4-й — нанайские гонки;
- 5-й — мальчик везет девочку верхом на клюшке;
- 6-й — катание спиной вперед;
- 7-й — мальчик везет девочку, которая находится в глубоком приседе;
- 8-й — курьерские поезда (вариант) — участвуют все остальные игроки.

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

Звучат фанфары. Председатель жюри оглашает итоги встречи. Команда-победительница награждается клюшками с автографами игроков хоккейной команды города. Звучит музыка. Участники соревнований совершают круг почета по катку.

Ведущий прощается с участниками праздника, гостями.

САЛЮТ, ПОБЕДА!

[для пионеров старшего возраста
и старшекласников]

День Победы торжественно отмечает вся страна. Обычно в честь этого всенародного праздника организуют спортивные состязания, в которые включают военно-спортивные упражнения и задания. Ребята демонстрируют физическую подготовленность, владение военно-прикладными навыками, знание основ военного дела и гражданской обороны. Эти соревнования — хорошая форма военно-патриотического воспитания молодежи.

Приводим программу соревнований по комплексам подвижных игр под девизом: «Салют, Победа!», которые могут быть проведены в школе, пионерском лагере.

Предварительно организуют встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, участниками партизанского движения, походы по местам боевой славы, просмотры кинолент военного времени. Ученики готовят стенды, плакаты и лозунги для оформления соревнований, сувениры, выставку книг о Великой Отечественной войне, выпускают стенгазету «Спортсмены в боях за Родину», проводят литературно-музыкальные викторины под девизом «Ради жизни на земле».

На соревнования в качестве почетных гостей приглашают участников Великой Отечественной войны (шефы и родители).

Соревнования можно начать с торжественной линейки в виде переклички городов-героев. Представитель Бреста, на груди которого лента с надписью «Крепость-герой Брест», держит солдатскую каску и красную гвоздику. Под барабанную дробь в сопровождении двух пионеров он подходит к флагштоку с Государственным флагом СССР, отдает салют и кладет у подножия каску с гвоздикой. Называют другие города-герои и каждый раз по трое ребят с лентами через плечо и соответствующими надписями повторяют эту торжественную процедуру. Каска к каске ложатся у подножия флага. Затем состоится возложение гирлянды «Памяти героев». Объявляется минута молчания.

Чтец исполняет отрывок из «Реквиема» Р. Рождественского:

Помните!
Через века,
 через года,—
помните!
О тех,
кто уже не придет
 никогда,—
помните!
Не плачьте!
В горле
 сдержите стоны,
горькие стоны.
Памяти павших
 будьте достойны!
Вечно
достойны!

Выступает ветеран Великой Отечественной войны. Под звуки песни Д. Тухманова «День Победы» лучшие спортсмены школы (пионерского лагеря) поднимают флаг соревнований.

Ведущий объявляет о начале соревнований. Ребята перестраиваются к первому конкурсу.

Перечень и содержание игрового материала

- | | |
|--|---|
| 1. Смотр строя | Соревнование с проверкой строевой подготовки |
| 2. Эстафета «Весна — май — победа — мир» | Эстафета, требующая проявления двигательных способностей в комплексе |
| 3. Путешествие по городам-героям | Эстафета с преодолением препятствий |
| 4. «Переправа-паром» | Командное соревнование с транспортировкой участников |
| 5. «Истребители танков» | Метание в цель по движущейся мишени |
| 6. «На огневом рубеже» | Раздельная эстафета для девочек и мальчиков с элементами военно-прикладного характера |
| 7. «Воздушный мост» | Встречная эстафета с передвижением в висе |

- | | |
|---|---|
| 8. «Над пропа- стью» | Встречная эстафета с продви- жением в смешанном вися |
| 9. «На ходулях» | Встречная эстафета с продви- жением на ходулях |
| 10. «Двойная че- харда с препят- ствиями» | Поочередное выполнение опор- ных прыжков |
| 11. «Меткие и лов- кие» | Эстафета с передачей теннис- ного мяча |
| 12. «Смело, впе- ред!» | Эстафета с выполнением сло- жных координационных дей- ствий |
| 13. «Забег санитар- ов» | Эстафета с переноской тяжес- ти |
| 14. Комбинирован- ная эстафета | Эстафета с выполнением эле- ментов из предыдущих игр |

1. Смотр строя. Участвует вся команда. Коман- дир (любой участник) отдает рапорт председателю жюри о готовности участников к соревнованиям. Затем он подает 8—10 различных команд. Оценива- ется четкость подачи команд, их исполнение, внеш- ний вид и форма участников.

Используются характерные для такого конкурса атрибуты, символы (барабан, горн, ленты и т. п.). Участники конкурса могут выступать в юнармей- ской форме.

2. Эстафета «Весна — май — победа — мир» проводится в два этапа. В первом участвуют девоч- ки, во втором — мальчики. Участники строятся за общей линией старта, на которой установлен конт- рольно-пропускной обруч. Перед каждой колонной через 2 м расставлены 5 барьеров разной высоты (55, 60, 65, 70, 75 см). Около каждого барьера лежат кубики (фанерные, картонные со сторонами по 25 см). На каждом из них — буквы слов «весна, май», два тире.

По сигналу направляющая в колонне преодоле- вает контрольно-пропускной обруч, прыгает через правый барьер, берет рядом лежащий кубик с бук- вой А, несет его в конец площадки и ставит на воз- вышении, возвращается назад к своей колонне, сно- ва преодолевая контрольно-пропускной обруч. Стар- тует очередной участник. Перед ним такая же задача, но он берет второй кубик с буквой Н и выпол-

няет до конца задание (кубики ставят в виде пирамиды столбиком). Третья в колонне девушка выполняет то же задание, но преодолевает два барьера и берет кубик с буквой С и т. д. Таким образом, первые две девушки преодолевают один барьер, очередная пара — два барьера, третья пара — три, четвертая — четыре, пятая — пять. В итоге у каждой команды должны «вырасти» две пирамиды из кубиков со словами и двумя тире: «Весна — май —».

На втором этапе в борьбу включаются мальчики. Вместо прыжков они проползают под барьерами и складывают пирамиду со словами «победа — мир». Таким образом, получается полное название эстафеты.

Если в ходе борьбы кто-нибудь из участников опрокинет или сдвинет с места барьер, он должен вернуться и поставить его на место. Выигрывает команда, игроки которой раньше выполнят задание.

3. Путешествие по городам-героям. Играет вся команда. Участники строятся в колонну по одному за общей линией старта, на которой установлен контрольно-пропускной обруч. В 3 м от линии старта установлен длинный мешок, смонтированный на гимнастическом обруче (4 м), который поддерживают ассистенты. В 2 м от мешка находится контрольно-пропускной обруч, с обеих сторон которого лежат два гимнастических мата. В конце площадки, напротив каждой команды, установлен стенд, на котором указаны названия городов-героев, а рядом в щите стоят гвоздики. На столе лежат картонки с изображением видов городов-героев (характерные фрагменты) и со словом «Победа».

По сигналу направляющая в колонне девушка преодолевает контрольно-пропускной обруч, проползает через длинный мешок, делает кувырок сквозь обруч на гимнастических матах, берет со стола картонку и вешает ее на соответствующее место на щите. По пути назад надо преодолеть лишь контрольно-пропускной обруч на старте — финише. Очередной в колонне юноша выполняет то же задание, но делает два кувырка — туда и обратно подряд (гимнастические маты расположены с обеих сторон обруча). В заключении замыкающий в колонне юноша, выполнив задание, берет картонку со словом

«Победа» и вешает в верхней части стенда. Выигрывает команда, игрок которой выполнит это.

4. «Переправа-паром». Участвуют все. Игроки строятся, как для встречной эстафеты: с одной стороны девушки, с другой — юноши. Расстояние между встречными колоннами 12—14 м. Перед каждой установлены барьеры высотой 80 см, а по центру — 50 см. Таким образом, на пути движения парома — 3 барьера. Паром — небольшая площадка на подшипниках, с обеих сторон которой привязаны длинные веревки — по 15 м. К началу эстафеты паром-площадка находится около колонны девушек. По сигналу ведущего направляющая в колонне садится на площадку, которую начинают перетягивать к себе мальчики так, чтобы не задеть по пути барьеры. На освободившуюся площадку садится направляющий юношей, и девушки начинают перетягивать его к себе. Теперь задача усложняется: около центрального барьера следует замедлить движение, чтобы юноша смог переступить через него, сохранив равновесие. Игра длится до тех пор, пока ее участники не поменяются местами на площадке.

Если барьер сбит, надо остановиться, поставить его на место и только тогда продолжить эстафету.

5. «Истребители танков». Участвуют юноши. Игра проводится в два тура. По жребию в первом туре игроки одной команды выступают в качестве «истребителей», другие в роли «танкистов», во втором туре — наоборот. Для игры надо смонтировать силуэт танка из фанеры на площадке с подшипниками (колесиками). В центре площадки устанавливают контрольно-пропускной обруч, позади которого в 2 м ставят гимнастическую скамейку. Команда «истребителей» занимает «огневой рубеж» в 6 м от обруча. По сигналу игроки команды «танкистов» поочередно прокатывают свой «танк» вдоль гимнастической скамейки. Когда он окажется в створе обруча, «истребитель» выполняет прицельный бросок теннисным мячом, чтобы поразить цель. Попадание вне створа обруча не засчитывается. За каждое удачное попадание команде «истребителей» начисляется очко.

«Танкисты» имеют право притормаживать, но двигаться назад не положено. «Танкисты», прокаты-

вая «танк», наклоняются, чтобы прикрыться его силуэтом.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

6. «На огневом рубеже». Эстафета проводится отдельно для девушек и юношей. Участники строятся за общей линией старта, на которой установлен контрольно-пропускной обруч. Перед каждой командой находится «мышеловка» длиной 5—6 м и высотой 45 см, в конце которой стоит ведро с теннисными мячами. В 5 м от «мышеловки» оборудовано сооружение в виде «пулеметного гнезда» (45×50 см на высоте 120 см от пола). В конце площадки ставят «забор» высотой 1,5 м и шириной 2 м с выемками для ног. По сигналу направляющая в колонне выбегает вперед, преодолевает контрольно-пропускной обруч, «мышеловку», берет мяч и метает в «пулеметное гнездо». Если бросок достиг цели, то под силой удара створки окна (т. е. доски, на которых изображен пулемет) открываются. Участница возвращается назад, преодолевая лишь контрольный обруч, после чего вперед устремляется следующая. Она выполняет то же задание. Если бросок оказался неудачным, игрок должен обежать сооружение, изображающее «пулеметное гнездо» (по принципу биатлона).

Юноши выполняют то же задание, но дополнительно преодолевают «забор», за которым несколько гимнастических матов. Здесь целесообразна страховка.

7. «Воздушный мост». В каждой команде по 5 девушек и 5 юношей. Они строятся встречными колоннами на противоположных концах волейбольной площадки. Перед каждой колонной находится контрольно-пропускной обруч, через 2 м — горизонтальный обруч на трех «ножках» (высотой 45 см). В центре между колоннами для каждой команды установлен «воздушный мост». Это сооружение состоит из двух вертикальных подставок (в каждой две стойки с перемычками) высотой 240 см. На подставки кладут лестницу длиной 320 см и шириной 55 см. К перемычке каждой вертикальной подставки (высота 75 см) прикреплена наклонно гимнастическая скамейка для встречной колонны. Под всем сооружением лежат гимнастические маты.

По сигналу направляющая в колонне девушек преодолевает контрольный обруч, прыгает в горизонтально стоящий обруч на трех «ножках» и сразу же выпрыгивает из него, чтобы взобраться 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 горизонтально стоящий обруч, проскакивает через контрольно-пропускной обруч у колонны юношей. Только после этого стартует в противоположном направлении новый участник. Он проделывает то же, но не выпрыгивает из горизонтального обруча, а выползает из-под него так, чтобы не сбить обруч с треноги.

Во время движения по лестнице необходима страховка.

8. «Над пропастью». В каждой команде по 5 девушек и 5 юношей. Они строятся, как в предыдущей игре. На расстоянии 5 м от колонн устанавливают параллельно два гимнастических бревна. На них кладут маты, сверху поперек два шеста — по одному на команду. От каждого бревна в противоположных концах спущены на пол две гимнастические скамейки. Под снарядами кладут маты.

По сигналу направляющая в колонне девушек преодолевает контрольно-пропускной обруч, взбирается по гимнастической скамейке на бревно, подходит к шесту и принимает положение смешанного виса. В таком положении она продвигается к противоположному бревну, взбирается на него, спускается по скамейке и бежит к своим юношам, преодолев обруч. Юноша выполняет то же задание.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

9. «На ходулях». Участвует вся команда. Игроки строятся, как для встречной эстафеты. Расстояние между колоннами 10 м. Здесь равномерно расставлены 5 поворотных стоек.

По сигналу направляющая в колонне девушек становится на ходули и устремляется вперед, чтобы обойти встречную колонну и передать ходули направляющему в колонне юношей. Тот, приняв ходули как эстафетную палочку, выполняет то же задание, но обходит стойки зигзагообразно.

Если кто-то оступился и сошел с ходуль, он должен остановиться и продолжить движение с того места, где оступился. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

10. «Двойная чехарда с препятствиями». Участвуют юноши. Они строятся за общей линией старта в колонну по одному. На старте установлен контрольно-пропускной обруч, а через каждые 3 м — три гимнастические скамейки. В конце площадки напротив каждой команды лежат последовательно два гимнастических мата. Направляющий в колонне стоит в положении «чехарды» — упор присев на одно колено, голова прижата к груди. По сигналу следующий в колонне юноша проскакивает через контрольно-пропускной обруч, прыгает через скамейки (как через барьеры), выполняет опорный прыжок через юношу, стоящего в положении «чехарды» перед матами и, приземлившись, тоже принимает положение «чехарды». Тут же первый прыгает через второго и бежит назад к своей колонне, преодолевая все препятствия, в том числе и обруч на старте — финише. Очередной в команде выполняет то же задание, что и предыдущий. Таким образом, каждый участник проскакивает через контрольно-пропускной обруч, преодолевает скамейки, выполняет опорный прыжок через юношу, стоящего в положении «чехарды», сам принимает такое же положение, чтобы предыдущий прыгнул через него. Эстафета ведется до тех пор, пока направляющий не займет исходное положение «чехарды» перед гимнастическими матами.

11. «Меткие и ловкие». Участвуют мальчики. Они строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди перед каждой колонной разложены последовательно 9 гимнастических обручей на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу направляющий в колонне выбегает вперед, поднимает с пола ближайший обруч, бросает теннисный мяч следующему в колонне игроку, приседает в полуприсед с обручем, поставив его на ребро. Очередной участник, получив мяч, бежит вперед, пролезает через обруч первого игрока, бросает мяч третьему игроку, а сам быстро берет с пола следующий обруч. Так постепенно увеличивается количество обручей, через ко-

торые надо пролезть, и одновременно дальность броска.

Игроки, которые держат обручи, не должны смыкаться в колоннах. Очередной участник в колонне не имеет права стартовать до тех пор, пока не поймал мяч, посланный предыдущим игроком. Выигрывает команда, игроки которой быстрее построят тоннель из обручей.

В а р и а н т. Последний в колонне, получив мяч, пролезает сквозь тоннель из обручей, возвращается назад к стартовой линии, где построены девушки его команды в колонну по одному, взявшись за руки. Он берет направляющую за руку, и они все вместе цепочкой пробегают сквозь тоннель, не разъединяя руки, и возвращаются в исходное положение за линией старта.

12. «Смело, вперед!» Участвует вся команда. Играющие строятся, как для встречной эстафеты: с одной стороны девушки, с другой — юноши. Расстояние между колоннами 16—18 м. Параллельно стартовой линии девушек установлен гимнастический конь. Перед конем лежит подкидная доска, в 2 м от нее установлен контрольно-пропускной обруч, с обеих сторон которого гимнастические маты. Через 3 м стоит барьер высотой 45 см. На стартовой линии юношей установлен контрольно-пропускной обруч.

По сигналу направляющий в колонне юношей с набивным мячом массой 3 кг проскакивает через обруч, подползает под барьер, бежит к обручу, стоящему между гимнастическими матами, бросает мяч сквозь обруч, делает кувырок сквозь обруч, подбирает мяч, прыгает через барьер и кладет мяч на короткий конец подкидной доски, где есть специальное гнездо. После этого проскакивает под конем, взбирается на него и прыгает вниз на ближайший край подкидной доски так, чтобы мяч взлетел вверх и, описав дугу, оказался в руках у девушки, стоящей за конем. Поймав мяч, она проскакивает с ним под конем, перепрыгивает через барьер, бросает мяч сквозь обруч у матов, чтобы затем выполнить кувырок, подобрать мяч, перепрыгнуть через барьер, преодолеть контрольно-пропускной обруч и передать мяч следующему в колонне юношей. Он выполняет то же задание, что и предыдущий участник. Эстафе-

та заканчивается, когда участники поменяются местами в колоннах.

Если барьер или другой снаряд во время игры был сбит или сдвинут, надо вернуться и поставить его на место.

13. «Забег санитаров». Участвуют все. Играющие строятся, как для встречной эстафеты: с одной стороны площадки юноши, с другой — девушки. Расстояние между колоннами 12—14 м. На этом участке на равном расстоянии ставят 4 поворотные стойки. У двух направляющих 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, зигзагообразно 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 юношей.

В а р и а н т. Вместо поворотных стоек между встречными колоннами можно поставить поперек гимнастическую скамейку, а на ней продольно по две пары гимнастических скамеек, приподнятых встык.

14. Комбинированная эстафета. Состоит из следующих этапов:

1-й — добежав до поворотной стойки, находящейся в 12 м от старта, достать из сумки противогаз, надеть его и вернуться к своей колонне. Выполняет сначала девушка, затем юноша;

2-й — юноша транспортирует на «волокуше» (одеяле) девушку до поворотной стойки и назад;

3-й — ходьба на ходулях. Сначала девушка, затем юноша;

4-й — две девушки несут юношу на носилках до поворотной стойки, оставляют его там и с носилками возвращаются назад;

5-й — две девушки с носилками и санитарными сумками бегут к поворотной стойке, оказывают юноше первую медицинскую по-

мощь (перелом бедра) и несут его на носилках к колонне;

6-й — юноша бежит к поворотной стойке, где стоит стол с учебным автоматом, разбирает его и возвращается назад;

7-й — юноша бежит к столу и собирает автомат;

8-й — юноша и девушка бегут к поворотной стойке, возле которой лежат два комплекта противохимической защиты, одеваются и возвращаются назад;

9-й — прыжки на одной ноге («гусеница») до поворотной стойки и обратно. Одновременно три девушки;

10-й — «чехарда» потоком — поточные прыжки один через другого без переступания вперед до поворотной стойки и обратно. Одновременно трое юношей.

После окончания эстафеты на площадку выходят участники художественной самодеятельности, показательных спортивных выступлений. За это время жюри подводит итоги соревнования.

Горнисты трубят «Сбор». Участники соревнований, одетые в юнармейскую форму, выстраиваются в центре площадки перед зрителями. Председатель жюри оглашает результаты борьбы. Почетный гость вручает участникам сувениры. Под звуки марша все проходят строем по площадке и направляются к выходу. Ведущий прощается с болельщиками.

ВМЕСТЕ С ПАПОЙ, ВМЕСТЕ С МАМОЙ! **[соревнования семейных команд]**

Традиционно большинство форм и видов физической культуры предполагают отдельное участие в них лиц разного возраста и пола. Такое положение не способствует развитию физической культуры в семье. В связи с этим привлекает внимание опыт проведения соревнований семейных команд под названием «Папа, мама, я — спортивная семья».

Семейные команды формируются с учетом возраста детей. Выделяют три возрастные группы: 6—8; 9—10; 11—12 лет. Соревнованиям должна предшествовать не только организационная, но и значительная учебно-тренировочная работа.

Такие соревнования могут быть организованы на

базе школы совместно с ЖЭСом или в условиях производственного коллектива. В Белоруссии накоплен значительный опыт проведения таких праздников по месту жительства населения. Помощь в организации соревнований могут оказать районный или городской спорткомитеты.

Праздник можно провести на школьной спортивной площадке, на площадках микрорайона или стадионе. Для его подготовки и проведения формируется штаб во главе с директором школы. Заместителем начальника штаба назначаются педагог-воспитатель ЖЭСа и учитель физической культуры. В состав штаба могут быть включены председатель родительского комитета школы, представитель шефствующего над школой предприятия.

Приведем описание программы соревнований семейных команд, проведенных в микрорайоне Зеленый луг на базе 31-й средней школы Минска.

Перечень и содержание игрового материала

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. «Всей семьей на зарядку!» | Конкурс на лучшее выполнение утренней зарядки |
| 2. «Дружим со скакалкой» | Разные прыжки со скакалкой |
| 3. «Космические полеты» | Эстафета с гимнастическим обручем |
| 4. Эстафета с гимнастической палкой | Перекатывание палки гимнастической палкой |
| 5. Эстафета «Перенеси в обруче» | Игра, требующая быстроты и ловкости |
| 6. «Кузнечики» | Поточные прыжки в длину |
| 7. «Катись, колобок!» | Эстафета с перекатыванием гимнастического катка |
| 8. «Богатыри» | Конкурс для пап по поднятию гири |
| 9. «Сбор грибов» | Конкурс для мам по ориентированию с закрытыми глазами |
| 10. Эстафета с надувным шаром | Подбивание надувного шара |
| 11. Эстафета с ведением мяча | Поочередное ведение баскетбольного и футбольного мячей |
| 12. «Сложная переправа» | Действия, связанные с координацией движений и коллективными усилиями |

| | |
|------------------------------|--|
| 13. Комбинированная эстафета | Различные варианты передвижения отдельно и всей семьей |
|------------------------------|--|

В соревновании приняли участие команды пяти домоуправлений. В каждой команде были по три семьи, представляющие различные возрастные группы детей. В соответствии с положением за первое место семье начислялось 5 очков, за второе — 4 очка и т. д. Команда-победительница определялась по сумме набранных очков. Во всех возрастных группах называли семью-победительницу.

У каждой команды свое название, эмблема, единая спортивная форма. Организаторы соревнований позаботились о красочном оформлении площадки, ее радиофицировании.

В 10.00 участники прибывают в школу, переодеваются в спортивную форму. В это время судейская бригада проверяет подготовку мест соревнований, исправность инвентаря и оборудования, площадку, отмечает явку участников.

Ведущий приглашает участников парада к построению. Под звуки спортивного марша сводная колонна семей четким шагом выходит на площадку. Возглавляет колонну группа ветеранов спорта, проживающих в микрорайоне.

Главный судья отдает рапорт председателю штаба праздника. Тот приветствует участников, желает им успехов в учебе, труде и спорте, подчеркивает важность внедрения физической культуры в быт семьи и напоминает об условиях соревнований.

Ведущий поименно представляет участников соревнований, судейскую бригаду.

Звучит песня Л. Бакалова «Над стадионами». Группа знаменосцев из числа лучших спортсменов школы вносит спортивное знамя и прикрепляет его к флагштоку. Почетное право поднять флаг соревнований предоставляется семье, победившей на прошлогодних соревнованиях.

1. «Всей семьей на зарядку». Участники строятся произвольно. Под музыкальное сопровождение каждая семья выполняет свой комплекс утренней зарядки. Жюри учитывает правильность построения комплекса, синхронность, ритмичность и четкость исполнения.

2. «Дружим со скакалкой». В первом туре участвуют семьи с детьми 1-й возрастной группы (6 — 8 лет). Команды располагаются на площадке произвольно. Члены одной семьи строятся в затылок друг другу. У одного из них скакалка. По сигналу каждая семья одновременно прыгает через нее. Семья, совершившая ошибку, выбывает из игры, а оставшаяся на площадке объявляется победителем. Если в течение 2 минут не удастся выявить победителя, конкурс прекращается и очки делят поровну.

Во втором туре участвуют семьи с детьми 2-й возрастной группы (9—10 лет). Они занимают такое исходное положение, как и игравшие в первом туре. Задача: сделать как можно больше прыжков через скакалку за 30 секунд. Около каждой семьи должен стоять судья.

В третьем туре участвуют семьи с детьми 3-й возрастной группы (11—12 лет). Согласно условиям конкурса двое вращают длинную скакалку, а третий прыгает 20 секунд. Затем следующий член семьи прыгает также 20 секунд и, наконец, третий выполняет то же задание. Выигрывает семья, которая сделает больше прыжков. Около каждой семьи должен стоять судья.

3. «Космические полеты». Каждая семья строится за общей линией старта в колонну по одному во главе с папой, замыкающий — ребенок. Перед каждой колонной на расстоянии 15 м установлена поворотная стойка. У папы в руках гимнастический обруч. По сигналу он надевает его на пояс и бежит вперед, обегает стойку, возвращается к колонне и вместе с мамой в одном обруче проделывает то же самое. Затем к ним присоединяется ребенок и они вместе совершают «космический полет». Выигрывает семья, участники которой быстрее вернутся в исходное положение.

4. Эстафета с гимнастической палкой. Каждая семья строится в колонну по одному за общей линией старта во главе с ребенком, замыкающий — отец. В каждой руке у ребенка гимнастическая палка, на полу перед ним вдоль линии старта лежит другая гимнастическая палка. По сигналу он начинает обеими палками проталкивать вперед лежащую палку до поворотной стойки и назад. Затем то же

выполняет мама. Отец заканчивает эстафету, пользуясь лишь одной палкой.

Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

5. Эстафета «Перенеси в обруче». Исходное положение участников, как в предыдущей игре. У ребенка — металлический гимнастический обруч. По сигналу он катит его до поворотной стойки и обратно, передает маме. Она, а затем папа выполняют то же. В конце эстафеты родители усаживают ребенка на нижний край обруча (руками он держится за верхний край) и в таком положении несут его до поворотной стойки и обратно. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

6. «Кузнечики». Исходное положение участников то же. По сигналу ребенок выполняет прыжок в длину с места, отталкиваясь обеими ногами. С места его приземления прыжок делает мама. Заканчивает конкурс папа. Выигрывает семья, чей папа окажется дальше других.

В а р и а н т. Папа выполняет тройной прыжок.

7. «Катись, колобок». Исходное положение участников то же. В руках у ребенка гимнастический каток. По сигналу каждый член семьи поочередно прокатывает каток руками до поворотной стойки и обратно. Ребенок выполняет один виток, мама — два, папа — три. Выигрывает семья, прошедшая дистанцию быстрее.

8. «Богатыри». Папы произвольно размещаются на площадке. У каждого гиря массой 24 кг. Выигрывает тот, кто за 30 секунд поднимет гирю большее количество раз. Возле каждого участника должен быть судья.

9. «Сбор грибов». У каждой мамы в руках кошелка. По всей площадке ставят вразброс городки, кегли. Мамам завязывают глаза. По сигналу они начинают сбор грибов. Выигрывает мама, которая за 1 минуту соберет больше грибов. Конкурс проводится поочередно для семей с разной возрастной группой детей. Ведущему надо следить за тем, чтобы во время игры не было столкновений.

10. Эстафета с надувным шаром. Участники строятся за общей линией старта в колонну по одному. У ребенка в руках воздушный шар. По сигналу он, подбивая шар, продвигается вперед до поворот-

ной стойки и обратно. Мама выполняет то же, но подбивает шар ракеткой бадминтона, папа — гимнастической палкой. Побеждает семья, которая раньше выполнит задание.

11. Эстафета с ведением мяча. Исходное положение участников, как в предыдущей игре. Перед каждой семьей на всем расстоянии до поворотной стойки расставлены еще три такие стойки. Ребенок прокатывает баскетбольный мяч зигзагообразно между стойками. Мама выполняет баскетбольное ведение. Папа в положении упора сидя сзади продвигается вперед зигзагообразно между стойками, проталкивая ногами футбольный мяч. Семья, которая закончит эстафету первой, объявляется победителем.

12. «Сложная переправа». У каждой семьи по одной паре лыж, на которых прикреплены по три ременных крепления. По сигналу на лыжи становится папа, устремляется вперед и, обогнув поворотную стойку, возвращается назад. Здесь к нему присоединяется мама, и они вдвоем проходят дистанцию, затем втроем. Команда, переправившаяся быстрее, выигрывает.

13. Комбинированная эстафета. Все семьи строятся в колонну по одному за общей линией старта: впереди дети, за ними мамы, замыкают колонну папы. Перед каждой колонной в 12 м от линии старта установлена поворотная стойка. Эстафета проводится по этапам:

- 1-й — катание на самокате (ребенок 1-й возрастной группы);
- 2-й — баскетбольное ведение мяча (ребенок 2-й возрастной группы);
- 3-й — продвижение на ходулях (ребенок 3-й возрастной группы);
- 4-й — бег в мешке (мама);
- 5-й — бег с прыжками через скакалку (мама);
- 6-й — бег, подбивая воздушный шар ракеткой бадминтона (мама);
- 7-й — «тачка»: один папа принимает положение упора лежа на руках, второй держит его за голени. У поворотной стойки они меняются ролями;
- 8-й — продвижение вперед с подбиванием воздушного шара гимнастической палкой. У поворотной стойки установлено полиэти-

леновое ведро, в которое надо забросить шар (папа).

Согласно условиям эстафеты очередной участник имеет право стартовать лишь тогда, когда предыдущий закончил свой этап. Выигрывает команда, участники которой раньше закончат эстафету.

Перед подведением итогов соревнований ведущий предлагает посмотреть выступление участников художественной самодеятельности и юных спортсменов микрорайона.

В конце праздника каждой семье вручают сувенир. Семья-победительница опускает флаг соревнований. Звучит марш, и участники под аплодисменты болельщиков покидают площадку.

«КОРОЛЕВА» ТОЖЕ ИГРАЕТ **[для юных легкоатлетов]**

Данные науки и опыт практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках и метании, приобретенные в игровых условиях, сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники этих видов упражнений и облегчают дальнейшее овладение соответствующими спортивно-техническими приемами.

В последние годы все чаще практикуются соревнования по комплексам подвижных игр не только как форма активного отдыха, но и в ДЮСШ, спортивных секциях для повышения общей и специальной физической подготовленности.

Приводим описание комплекса подвижных игр с элементами легкоатлетического многоборья.

Перечень и содержание игрового материала

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. «Королева тоже играет» | Эстафета, в основу которой положен навык бега |
| 2. Круговая эстафета | Эстафета с бегом по кругу и передачей эстафетной палочки |
| 3. «Сквозь обручи» | Встречная эстафета с преодолением гимнастических обручей |
| 4. «Извилистая дорожка» | Эстафета с преодолением препятствий и обеганием стоек |
| 5. «Эрудиты» | Эстафета с выполнением двигательных действий, определе- |

- | | |
|------------------------------|--|
| | ние знаний по истории легкой атлетики |
| 6. «Кто быстрее?» | Эстафета, в основе которой бег с поворотами |
| 7. «Подсечка скакалкой» | Командное соревнование в прыжках в высоту через вращающуюся скакалку |
| 8. «Челнок» | Командное соревнование по прыжкам в длину с места обеими ногами |
| 9. Эстафета с прыжками | Встречная эстафета с бегом и прыжками через гимнастическую палку |
| 10. Бег по «шпалам» | Командное соревнование по прыжкам в длину через «живые снаряды» |
| 11. «Белки в колесе» | Бег вдогонку |
| 12. «Выиграть время» | Командное соревнование с метанием и бегом |
| 13. Комбинированная эстафета | Различные виды бега и прыжков |

1. «Королева тоже играет». Участники строятся за общей линией старта, на которой установлен контрольно-пропускной обруч. В 3 м от старта через каждые 2 м последовательно поставлены 5 барьеров различной высоты: 45, 50, 55, 60, 65 см. Ширина барьера 1 м. В конце площадки для каждой команды установлен стенд с вращающимися буквами к словам: «Королева тоже играет». Всего 18 букв.

По сигналу направляющая в колонне преодолевает контрольно-пропускной обруч, прыгает через все барьеры, бежит к стенду в конце площадки, обегает его и возвращается к своей колонне, проскочив через контрольно-пропускной обруч на старте — финише. Стартует очередной спортсмен. Он выполняет то же. Начиная со второй пары участников, задание усложняется: стенд в конце колонны не обегает, а подлезает под него, переворачивают первую букву лицевой стороной к зрителям. Мальчики преодолевают барьеры, отталкиваясь ногами и приземляясь на ноги.

Выигрывает команда, игрокам которой удастся

быстрее «написать» на стенде «Королева тоже играет».

В а р и а н т. Вместо стенда с вращающимися буквами можно использовать обычный стенд, на котором вешают картонки с буквами.

2. Круговая эстафета. Девочки и мальчики каждой команды усаживаются отдельно верхом на гимнастических скамейках, которые установлены на площадке, как спицы в колесе. В центре находится столик с разными флажками (вымпелами) различного достоинства: за 1, 2, 3 и 4-е места. У направляющей каждой колонны в руках эстафетная палочка.

По сигналу направляющий поднимается с места и бежит влево вдоль своей скамейки, затем по кругу против часовой стрелки. Добежав до своей скамейки, обходит ее справа и передает эстафетную палочку следующему, а сам занимает место на скамейке сзади. Так постепенно играющие продвигаются вперед по скамейке, чтобы, получив эстафетную палочку от предыдущего игрока, выполнить задание. Замыкающий, выполнив задание, бежит к центру, чтобы взять со столика соответствующий флажок (вымпел).

Участники должны обегать скамейки, но не перепрыгивать через них. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

В а р и а н т. Между каждой парой скамеек ставят по 2 барьера. Перед тем как передать эстафетную палочку, участникам приходится перепрыгивать через эти барьеры.

3. «Сквозь обручи». Участники строятся, как для встречной эстафеты, усаживаются верхом на гимнастических скамейках. Расстояние между колоннами 20—22 м. Посередине этого отрезка расставлены последовательно 3 контрольно-пропускных обруча через 1,5 м. У направляющей колонны девочек в руках эстафетная палочка. По сигналу она устремляется вперед, проскакивает последовательно через все обручи, обегает противоположную скамейку, где сидят мальчики ее команды, чтобы передать эстафетную палочку следующему. Приняв эстафетную палочку, тот выполняет то же задание. И так до конца, пока участники не поменяются местами на скамейках.

Если кто-то из участников сбил обруч, он должен вернуться и поставить его на место. Принимающий эстафету сидит на скамейке, пока не получит палочку.

4. «Извилистая дорожка». По 8 участников от каждой команды строятся в шеренгу с обручами в руках (держат их продольно), образуя своеобразный «забор» из 7 обручей. В 2 м от обручей в соответствии с их количеством установлены стойки (булавы, городки). Остальные участники строятся парами за общей линией старта, на которой установлен контрольно-пропускной обруч.

По сигналу первая пара проскакивает через обруч и начинает последовательно обегать стойки справа, проходит через «забор» из обручей, огибает стойки слева. Преодолев все препятствия, участники возвращаются назад, проскакивая через обруч на старте. Затем начинает очередная пара.

Если кто-то из участников сбил стойки, он должен поставить их на место. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

5. «Эрудиты». Участники строятся в колонны по одному за общей линией старта, на которой установлен контрольно-пропускной обруч. Напротив каждой команды по всей площадке через каждые 1,5 м расставлены 7 контрольно-пропускных обручей на разновысоких подставках (50, 55, 60, 65, 70, 75, 80 см). В конце площадки напротив каждой колонны установлен щит, на котором написаны различные виды легкой атлетики. Рядом на столе лежат картонки: на одних указаны фамилии рекорсменов СССР по легкой атлетике, на других — результаты.

По сигналу направляющий преодолевает контрольно-пропускной обруч на старте, затем последовательно остальные обручи, берет картонку и вешает ее на соответствующее место.

Если кто-то из участников неправильно повесил картонку — перепутал «ответ», следующий может исправить ошибку.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

6. «Кто быстрее?». Игра проводится отдельно для девочек и мальчиков. Участники каждой команды строятся в шеренгу за лицевыми линиями площадки в правом углу лицом друг к другу, рассчитываются

по порядку номеров. В левых углах площадки установлены поворотные стойки, в центре на табуретке лежит булава. Ведущий называет любой порядковый номер. Игроки под этим номером выбегают вперед, огибают поворотную стойку на противоположной стороне площадки и, возвращаясь назад, устремляются к булаве. Игрок, схвативший булаву, приносит своей команде очко. Булаву кладут на место и ведущий продолжает называть номера. Игра длится до определенного количества попыток, условленного счета или времени.

Мальчикам дается дополнительное задание: по пути к булаве преодолеть 2—3 барьера высотой 55—60 см.

7. «Подсечка скакалкой». Игру проводят отдельно для мальчиков и девочек. Обе команды образуют круг с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял между игроками другой. Ведущий становится в центре круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, удерживая ее за один конец. Играющие должны подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший получает штрафное очко. Мальчики выполняют задание, двигаясь по кругу. Игра проводится до условленного счета или на время.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

8. «Челнок». Игроки каждой команды — по 5 мальчиков и 5 девочек — располагаются по краям площадки шеренгами. Между командами (перпендикулярно шеренгам) проводят центральную линию. По жребию представитель одной команды становится у этой линии и выполняет прыжок в длину с места, отталкиваясь и приземляясь обеими ногами. По пяткам отмечают место приземления. Он возвращается к своей команде, а с места его приземления в противоположную сторону прыгает представитель второй команды. Затем прыгает представитель первой команды 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 центральную линию, его команда побеждает.

Для мальчиков может быть вариант с выполнением тройного прыжка. В этом случае центральную линию переносят ближе к одной стороне площадки.

9. Эстафета с прыжками. Команды строятся, как для встречной эстафеты: с одной стороны девочки, с другой — мальчики. Расстояние между колоннами 20 м. У направляющего колонны мальчиков в руках гимнастическая палка. По сигналу он устремляется вперед, добегают до колонны девочек своей команды, подает направляющей второй конец палки и вдвоем они проносят ее под ногами всех участников этой группы, которые в прыжке должны преодолеть ее. Мальчик остается в конце колонны, а девочка с палкой бежит к колонне мальчиков и вместе с направляющим выполняет то же упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

10. «Бег по шпалам». Мальчики каждой команды строятся в шеренгу. Интервал между участниками 1 м. Сокращать его не разрешается. У правофлангового в руках набивной мяч массой 2,5—3 кг. По сигналу он передает его своему соседу по команде, а сам ложится на пол на живот, не сдвигая ног с того места, где стоял. Участник, получив мяч, передает его следующему игроку, а сам тоже ложится на пол. Так действуют все остальные игроки. Последний, получив мяч, бежит с ним к правофланговому, перепрыгивая через лежащих на полу игроков, которые вскакивают на ноги сразу же, как только игрок перепрыгнет через них. Прибежав, игрок сам становится правофланговым, передает мяч соседу слева, ложится и т. д.

Выигрывает команда, игроки которой раньше вернутся в исходное положение.

В а р и а н т. Игроки после передачи мяча принимают положение упора лежа и находятся в нем до тех пор, пока игрок с мячом не перепрыгнет через него.

11. «Белки в колесе». Две пары (мальчик и девочка) от каждой команды образуют круг, стоя спиной к его центру, и ставят перед собой на пол гимнастические обручи, образуя своеобразный тоннель. Девочка одной команды становится через два обруча от мальчика противоположной команды.

По сигналу мальчики каждой команды начинают догонять убегающих девочек сквозь обручи (по тоннели) до тех пор, пока один из них не коснет-

ся девочки, за что команде начисляется очко. После этого вступают в игру следующие пары.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

12. «Выиграть время». От каждой команды участвуют по 5 мальчиков и 5 девочек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта так, чтобы рядом с мальчиком стояла девочка из другой команды. В 3 м от стартовой линии по центру площадки установлен куб. У направляющих колонн мальчиков в руках набивной мяч массой 3 кг. По сигналу мальчики толкают мяч как можно дальше. По следующему сигналу девочки бегут вперед, чтобы быстрее подобрать «чужой» мяч и положить его на куб. Команда, чья девочка сделает это раньше, получает очко. Затем в игру вступают следующие пары.

Желательно, чтобы мячи были разного цвета. Толкая мяч, мальчики не должны переступать за линию старта. Девочки стартуют только после второго сигнала. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

13. Комбинированная эстафета. Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонны по два. Перед каждой командой на расстоянии 20 м установлена поворотная стойка. Эстафета состоит из следующих этапов:

1-й — бег вдвоем, взявшись за руки (мальчик и девочка);

2-й — бег вдвоем в одном гимнастическом обруче (мальчик и девочка);

3-й — бег вдвоем на «трех ногах» — разноименные ноги участников связаны на уровне голеностопа (мальчик и девочка);

4-й — прыжки на одной ноге (сначала мальчик, затем девочка);

5-й — прыжки на обеих ногах (сначала мальчик, затем девочка);

6-й — бег в лапах (сначала мальчик, затем девочка);

7-й — прыжки через передвижные барьеры высотой 45, 50, 55 см. Сначала прыгает мальчик, отталкиваясь и приземляясь обеими ногами, затем произвольно девочка. При этом три участника, назначенные руково-

дителем команды, переставляют барьеры по ходу передвижения прыгунов до поворотной стойки и обратно;

8-й — скачки «лягушек» — прыжки в положении глубокого приседа, захватив руками голеностоп (сначала мальчик, затем девочка);

9-й — прыжки «гусеница» (две девочки и два мальчика одновременно).

Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Выступают участники спортивной самодеятельности. Жюри подводит итоги встречи.

НА СМОТРЕ — ГИМНАСТЫ **[для юных гимнастов]**

Гимнастика требует совершенствования определенных прикладных навыков в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании и др. Подвижные игры, используемые для закрепления этих навыков, делают занятия эмоциональными, придают им соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения. Подвижным играм принадлежит значительная роль в атлетической подготовке гимнастов, в развитии основных физических качеств.

На начальном этапе подготовки гимнастов подвижные игры с успехом можно использовать для развития внимания, запоминания отдельных связок и элементов, совершенствования их.

Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются темповые подскоки, кувырки, перевороты, перекаты, шпагаты, упражнения для развития прыгучести.

В художественной гимнастике игры под музыку с предметами (мячами, шарфами, обручами, булавами и др.) в сочетании с танцевальными шагами совершенствуют чувство ритма, пластичность движений.

Не случайно ранняя спортивная специализация по гимнастике предусматривает широкое использование игр.

Приводим описание примерной игровой программы соревнований юных гимнастов.

Перечень и содержание игрового материала

- | | |
|---|---|
| 1. «Гонка обручей» | Командное соревнование с точной передачей гимнастических обручей |
| 2. Эстафета с брусками | Встречная эстафета с переступанием по узкой опоре |
| 3. «Раки» | Встречная эстафета с передвижением в положении упора сидя сзади |
| 4. «Передвижение на руках» | Командное соревнование мальчиков в передвижении на руках |
| 5. «Пружинки» | Командное соревнование девочек в прыжках, сидя на мяче |
| 6. Конкурс-экспромт | Командное соревнование на лучшее исполнение комплекса ритмической гимнастики |
| 7. «В паре через скакалку» | Соревнование пар в прыжках через скакалку |
| 8. «Точный расчет» | Командное соревнование с кувычками сквозь гимнастический обруч |
| 9. Эстафета со скакалкой | Командное соревнование девочек в прыжках через скакалку в движении |
| 10. Эстафета с гимнастическим катком | Командное соревнование мальчиков и девочек в прокатывании гимнастического катка |
| 11. Переправа из гимнастических скамеек | Соревнование в перелезании через сложные препятствия |
| 12. «Вьюны с лентами» | Конкурс девочек в ловкости |
| 13. Гимнастический марафон | Командное соревнование мальчиков с выполнением различных гимнастических заданий |

1. «Гонка обручей». Соревнующиеся строятся в шеренги вдоль боковых линий площадки. На правом фланге каждой команды стоит капитан, на которого надеты 10 гимнастических обручей.

По сигналу капитан снимает с себя первый обруч и передает его рядом стоящему игроку. Тот, получив обруч, продевает его через себя сверху вниз или на-

оборот и передает следующему гимнасту. В это время капитан успевает снять с себя второй обруч и передает его соседу, который, выполнив задание, отдает обруч дальше. Таким образом, каждый игрок, передав обруч соседу, тут же получает другой. Замыкающий надевает все обручи на себя. Команда, игроки которой быстрее выполнят задание, получает очко.

Считается ошибкой, если игрок передал обруч соседу, предварительно не продев его через себя, или передал два обруча вместе. Состязание состоит из трех попыток. Выигрывает команда, игроки которой наберут два очка.

2. Эстафета с брусками. Участники строятся, как для встречной эстафеты. Расстояние между колоннами 12—14 м. Направляющие колонн девочек получают по три деревянных бруска, высота и ширина которых не менее 10 см, длина — 25 см. Положив два бруска (один на линию старта, другой впереди в одном шаге от первого), каждая из них становится на бруски обеими ногами, а третий — держит в руках. По сигналу, не сходя с брусков, она кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так гимнастка передвигается до противоположной колонны. Направляющий в колонне мальчиков, получив бруски за линией старта, выполняет то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

3. «Раки». Участники строятся, как в предыдущей игре. Направляющие колонн девочек садятся на пол за линией старта, опираясь о пол руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, перебирая руками и ногами. Направляющий в колонне мальчиков стартует лишь тогда, когда девочка пересечет линию старта. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в колоннах не поменяются местами.

Игру можно усложнить, если поручить мальчикам продвигаться спиной вперед. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

В а р и а н т. Условия те же, но участники продвигаются вперед, удерживая набивной мяч на животе. Если кто-то уронил мяч, его следует поднять и только тогда продолжать движение.

4. «Передвижение на руках». Участвуют мальчики. На площадке чертят два круга диаметром 4 м на расстоянии 5 м. Между ними кладут шнур, концы которого на 10 см не доходят до круга. Гимнасты каждой команды располагаются в своих кругах по окружности, лежа на животе, на равном расстоянии, ногами к центру. Капитаны команд лежат лицом друг к другу напротив шнура.

По первому сигналу играющие принимают положение упора лежа. По второму сигналу начинают передвигаться по часовой стрелке на руках. Ноги при этом остаются на месте. Побеждает команда, чьи гимнасты первыми обойдут полный круг, вернутся в исходное положение и капитан которой сумеет раньше овладеть шнуром.

5. «Пружинки». Участвуют девочки. Они строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 12 м стоит поворотная стойка. Направляющая в колонне сидит на баскетбольном мяче. По сигналу она начинает подпрыгивать на нем за счет сильных толчков, придерживая мяч руками. Таким образом она огибает поворотную стойку и возвращается назад, чтобы за линией старта передать мяч следующей девочке, и становится в конец колонны. Девочка, получившая мяч, садится на него и начинает продвижение вперед. Не разрешаются пробежки с мячом. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

6. Конкурс-экспромт. Участвуют все. Включают запись популярной мелодии и предлагают участникам составить комплекс утренней зарядки с элементами ритмической гимнастики. На обдумывание дается 1 минута. Участники занимают исходное положение (по своему усмотрению). Включается грамзапись и гимнасты начинают выполнять движения. Оценивается оригинальность упражнений, синхронность, ритмичность и четкость исполнения.

7. «В паре через скакалку». Соревнования начинают сначала одна команда в полном составе, затем вторая. Гимнасты становятся парами в затылок друг другу, спиной к центру площадки. У каждой пары в руках скакалка. Под музыку участники начинают прыгать в паре через скакалку соответственно ритму музыки, без остановки. Если кто-нибудь задел ска-

калку или остановился, пара выбывает из игры. Конкурс продолжается 1,5 минуты, после чего на площадку выходит другая команда. Побеждает команда, у которой по истечении установленного времени на площадке останется больше пар.

8. «Точный расчет». Игра проводится отдельно для мальчиков и девочек. Посередине площадки кладут параллельно две пары гимнастических матов с таким расчетом, чтобы в центре между ними можно было поставить стул, на который становится ведущий со скакалкой. Гимнасты строятся в колонну по одному за общей линией старта, на которой стоит контрольно-пропускной обруч. В 5 м за гимнастическими матами установлена для каждой команды поворотная стойка. Ведущий равномерно вращает скакалку в вертикальной плоскости перед гимнастическими матами. По сигналу направляющая в колонне проскакивает через обруч на старте, устремляется к матам, чтобы сделать кувырок, не задев вращающуюся скакалку. Затем продолжает движение к поворотной стойке, обегает ее и возвращается назад к своей колонне, проскочив обруч на старте. Стартует очередная гимнастка. Если кто-либо во время кувырка задел скакалку, он должен вернуться назад и повторить действие. Побеждает команда, чьи гимнастки быстрее закончат эстафету.

Для мальчиков игра несколько усложнена. Перед контрольно-пропускным обручем на старте кладут гимнастический мат. Перед каждой парой гимнастических матов поставлен контрольно-пропускной обруч. Гимнасты выполняют кувырок через обруч на старте, затем такой же кувырок через второй обруч, не задев вращающуюся скакалку.

9. Эстафета со скакалкой. Участвуют девочки. Они строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 12—14 м установлена поворотная стойка. Направляющая, у которой в руках скакалка, по сигналу выбегает вперед, прыгает через нее попеременно с ноги на ногу. Затем у поворотной стойки она складывает скакалку вдвое, перехватывает ее в одну руку, возвращается обратно, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. За линией старта — финиша она передает скакалку следующей гимнастке своей команды, а сама становится в ко-

нец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

10. Эстафета с гимнастическим катком. Участники строятся, как для встречной эстафеты. Расстояние между колоннами 12—14 м. На этом отрезке равномерно установлены 5 поворотных стоек. У направляющей колонны девочек в руках гимнастический каток. Опираясь о него руками (в положении упор присев), она по сигналу устремляется вперед, огибая зигзагообразно все стойки, колонну мальчиков своей команды, передает каток направляющему в колонне мальчиков, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

11. Переправа из гимнастических скамеек. От каждой команды участвуют по 5 мальчиков и 5 девочек. Они строятся, как для встречной эстафеты. Перед каждой колонной установлен контрольно-пропускной обруч, а между ними по центру площадки — «переправа» из двух гимнастических скамеек, которые упираются верхними краями, образуя острый угол. Скамейки надо поддерживать. Одна скамейка, повернутая узкой планкой вверх, находится со стороны колонны девочек. По сигналу направляющая в колонне девочек преодолевает контрольно-пропускной обруч на старте, устремляется вперед, чтобы с ходу взобраться по скамейке вверх, помогая себе руками. Достигнув верхнего края скамейки, она спускается по второй скамейке вниз (произвольно), преодолевает контрольно-пропускной обруч у колонны мальчиков. В этот момент стартует направляющий этой колонны. Он взбирается со своей стороны по скамейке вверх, помогая себе руками, спускается со второй скамейки вниз, чтобы затем преодолеть обруч у колонны девочек. Выигрывает команда, чьи гимнасты быстрее поменяются местами в колоннах.

12. «Вьюны с лентами». Участвуют девочки. В центре зала устанавливается конь. От его ручек в противоположные стороны протянуты длинные ленты (шнуры), между ручками поставлена булава. Соревнуются парами: по одному представителю от каждой команды. Участницы поединка наматывают вокруг себя один раз ленту так, чтобы она прочно держалась на поясе, и становятся на расстоянии 9 м

от гимнастического коня. По сигналу они начинают вращаться в любую сторону и, наматывая на себя ленту, продвигаются к коню. Нельзя помогать себе руками. Выигрывает гимнастка, которая раньше доберется до коня и возьмет булаву. Затем в конкурсе участвует следующая пара. Побеждает команда, чьи гимнастки завладеют большим количеством булав.

13. Гимнастический марафон. Участвуют мальчики. Они строятся за общей линией старта в колонну по одному. Марафон состоит из следующих заданий:

1) прыгать с гимнастическим обручем, как скакалкой (первый номер — один раз, второй — два раза, третий — три раза и т. д.);

2) пройти по узкой планке гимнастической скамейки;

3) выполнить кувырок сквозь гимнастический обруч на гимнастических матах;

4) прыгать через гимнастическую палку, удерживаемую в руках, вперед-назад;

5) в упоре лежа переложить с одного места на другое стопку из «кирпичей» (деревянных брусков);

6) удерживая в одной руке теннисную ракетку с шариком, во второй — гимнастический обруч, пролезть через него, не уронив шарик;

7) сделать 10 наскоков подряд на тумбу высотой 50 см;

8) выполнить «угол» у гимнастической стенки (держат до счета 5);

9) сделать оборот вокруг гимнастического коня — из положения седа верхом опуститься под него и, сделав полный оборот, вернуться в исходное положение;

10) выполнить опорный прыжок через гимнастического козла (ноги врозь).

Гимнасты выполняют задание поточно. Первый номер в команде прыгает с гимнастическим обручем (как скакалкой) и передает его как эстафетную палочку следующему гимнасту, а сам приступает к выполнению очередного задания. Второй номер, получив обруч, выполняет два прыжка, передает обруч третьему гимнасту, а сам приступает к выполнению второго задания. Таким образом, гимнаст начинает марафон с того, что получает обруч от предыдущего

го участника и совершает определенное количество прыжков с ним в зависимости от своей очередности в команде. Выигрывает команда, чьи гимнасты быстрее пройдут марафон.

Жюри подводит итоги эстафеты и объявляет окончательные итоги соревнований.

МЯЧ В ИГРЕ

(для специализирующихся в спортивных играх)

Современная спортивная игра многоплановая. В ней наряду с высокой техникой действий с мячом требуются физическая выносливость, развитое мышление, воля. Без тренировки, направленной на совершенствование этих качеств, нельзя воспитать спортсмена. Поэтому подвижные игры как элемент игрового метода обучения должны занять ведущее место при подготовке спортсменов, специализирующихся в спортивных играх.

Приводим программу соревнований, которая включает подвижные игры с элементами спортивных.

Перечень и содержание игрового материала

- | | |
|--|--|
| 1. «Вызов баскетболистов» | Эстафета с вызовом игроков, которые должны выполнить определенное задание |
| 2. «Сложная подсечка» | Ведение баскетбольного мяча на месте с прыжками через скакалку |
| 3. «Футбол по-шотландски» | Футбол со связанными ногами |
| 4. «Поток передач с броском в корзину» | Командная игра с выполнением передач друг другу и завершающим броском мяча в корзину |
| 5. «Хоккей в зале» | Импровизированный хоккей |
| 6. «Охотники и утки» | Командная игра с метанием мяча в подвижную цель |
| 7. «Волейбол с надувными мячами» | Импровизированный волейбол |
| 8. «Судейские жесты» | Конкурс на лучшее знание правил спортивных игр |

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 9. «Защити корзину» | Групповая игра с метанием баскетбольного мяча в неподвижные цели |
| 10. «Невесомбол» | Поединок с надувными шарами |
| 11. «Круговой гандбол» | Импровизированный гандбол на обычной площадке |
| 12. «Поточные передачи мяча по кругу» | Командная игра, требующая синхронных действий с мячом |
| 13. «Движущаяся цель» | Игра с метанием мяча в живую цель и коллективной защитой |
| 14. «Сквозь гимнастический обруч» | Игра с передачей мяча в движении сквозь гимнастический обруч |
| 15. Комбинированная эстафета | Командное соревнование с демонстрацией умения выполнять приемы с мячом и знания спортивных игр |

1. «Вызов баскетболистов». Девочки и мальчики каждой команды усаживаются верхом на гимнастических скамейках, установленных на площадке, как спицы в колесе. В центре находится «баскетбольная корзина» в виде бочонка из фанеры высотой 80 см и диаметром 40 см. Между каждой парой скамеек в 3 м от центра лежит гимнастический обруч, а в нем баскетбольный мяч. Все участники получают порядковый номер: мальчики от 1-го до 10-го, девочки от 11-го до 20-го. Ведущий называет номер (без определенной последовательности, но чередуя вызов мальчика и девочки), и участники под этим номером устремляются к обручу с мячом, чтобы начать баскетбольное ведение его вокруг скамеек против часовой стрелки, вернуться в свой гимнастический обруч и оттуда выполнить прицельный бросок в «корзину». Промахнувшийся должен подобрать мяч и повторять бросок до тех пор, пока не поразит цель. Тот, кому это удастся раньше, получает очко. После этого игрок идет на свое место, помощники кладут мячи в обручи и следует новый вызов баскетболистов. И так до тех пор, пока одна из команд в сумме не наберет 10 очков.

В а р и а н т. Игру можно проводить в виде эста-

феты. В этом случае баскетболисты, выполнив ведение мяча, возвращаются в гимнастический обруч и оттуда передают его очередному игроку своей команды, а замыкающий в колонне, закончив ведение мяча, делает прицельный бросок в «корзину». Побеждает команда, которая раньше закончила эстафету. Например, мальчики 1-й команды закончили эстафету первыми, а девочки — третьими; мальчики 2-й команды — вторыми, а девочки — четвертыми. Выиграла 1-я команда.

2. «Сложная подсечка». От каждой команды участвует по 5 баскетболистов. Они строятся по кругу так, чтобы представитель одной команды стоял рядом с двумя представителями другой. У каждого в руках баскетбольный мяч. Ведущий становится посередине и начинает вращать скакалку за один конец, другой конец описывает круг. Играющие должны выполнять ведение мяча на месте, подпрыгивая вверх, чтобы не задеть скакалку ни мячом, ни ногами. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра продолжается 2 минуты. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков.

В а р и а н т. Задевший скакалку выбывает из игры. В этом случае побеждает команда, у которой останется больше игроков.

3. «Футбол по-спортландски». Участвуют мальчики. У каждого мягкой повязкой связаны ноги на уровне голеностопа. Играют большим надувным мячом в пределах баскетбольной площадки. Ворота размерами $2 \times 1,5$ м. К началу игры мяч устанавливается в центре площадки, а участники каждой команды становятся за линией своей лицевой площадки. По сигналу футболисты устремляются к мячу, чтобы, завладев им, загнать в ворота противника.

Игра продолжается 3 минуты. После каждого «гола» начинают с центра. Играют без вратаря по основным правилам футбола.

В а р и а н т. У каждой пары игроков связаны разноименные ноги на уровне голеностопа. Играющие двигаются по площадке парами.

4. «Поток передач с броском в корзину». Девочки каждой команды располагаются на равном расстоянии в шеренге по одному вдоль осевой линии баскетбольной площадки, спиной к центру. Напротив них на расстоянии 2,5 м строятся мальчики.

В конце площадки за лицевой линией по центру установлена «корзина» (такая, как для игры «Вызов баскетболистов»). У правофланговой девочки в руках баскетбольный мяч. По сигналу она передает его мальчику своей пары, который, в свою очередь, посылает мяч дальше девочке очередной пары и т. д. Замыкающий в шеренге мальчиков, получив мяч, выполняет прицельный бросок в «корзину». Команде, игрок которой сделает это раньше, начисляется очко.

Игра состоит из трех попыток. Во второй попытке заключительный бросок в «корзину» можно сделать лишь тогда, когда мяч вторично окажется у замыкающего, т. е. после того, когда мяч от замыкающего вернется к направляющему и опять попадет к замыкающему. Третья попытка завершается броском в «корзину» лишь тогда, когда мяч придет к замыкающему в третий раз. Если игрок уронил мяч, он должен поднять его и повторить передачу.

5. «Хоккей в зале». Участвуют мальчики — по 5 человек от каждой команды. Игра ведется в пределах баскетбольной площадки и длится два тайма по 2 минуты со сменой ворот. Ворота — гандбольные. Вместо клюшки у каждого игрока, кроме вратаря, гимнастическая палка. Вместо шайбы — резиновое колечко, круг. Игра начинается с вбрасывания «шайбы» в центре площадки.

В а р и а н т. У всех участников клюшки, но вместо шайбы — пробка для натирки лыж мазью.

6. «Охотники и утки». Игра проходит на половине волейбольной площадки. Участвуют отдельно мальчики и девочки. По жребию одна команда — «утки», вторая — «охотники». «Утки» произвольно располагаются на площадке, «охотники» становятся на одинаковом расстоянии вдоль периметра площадки. У двоих охотников по волейбольному мячу. По сигналу они начинают выбивать своих соперников. За каждое попадание начисляется очко. Касание с отскоком от пола не засчитывается. Игра продолжается 1,5 минуты, после чего команды меняются ролями.

«Охотники» не имеют права переступать через линию. Для мальчиков размеры площадки могут быть увеличены. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

7. «Волейбол с надувными мячами». В каждой команде по 5 участников. Игра проводится на волейбольной площадке двумя большими надувными мячами. Высота сетки 220 см. По одной девушке от каждой команды становятся за линией нападения и по сигналу выполняют произвольным способом подачу мяча через сетку. Задача всех играющих — 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 раньше наберут 7 очков. Если участники хорошо подготовлены, можно довести количество мячей до 10.

8. «Судейские жесты». От каждой команды участвуют по 3 представителя (по усмотрению руководителя). У них в руках картонка с порядковым номером — 1, 2, 3. Судья называет три возможных нарушения правил в спортивных играх, номеруя каждое. Затем показывает руками одно из перечисленных нарушений. Задача участников быстрее ответить на вопрос, подняв картонку с соответствующим номером. Выигрывает команда, игроки которой точнее ответят на 5—7 вопросов.

9. «Защити корзину». Игра проводится отдельно для мальчиков и девочек. По диагонали половины волейбольной площадки на расстоянии 3—3,5 м расставляют две «бочки — корзины». По жребию игроки одной команды располагаются на одинаковом расстоянии вдоль периметра половины волейбольной площадки, а представитель противоположной команды занимает место на площадке. Нападающие — игроки за линией — пасуются между собой баскетбольным мячом, стараясь выбрать удобный момент, чтобы попасть мячом в любую «корзину», за что команде начисляется очко. Защитник, двигаясь по площадке, прикрывает то одну, то другую корзину руками, телом. Игра продолжается 1,5—2 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

10. «Невесомбол». Игра проводится в пределах волейбольной площадки на лицевых линиях которой на равном расстоянии расположены по три гимна-

стических обруча на высоких подставках (высота нижнего края обода 130—140 см). От каждой команды участвуют по 3 девочки, задача которых забить воздушный шар в один из обручей противоположной команды. Шар вводится в игру, как в баскетболе, — с центра. Шар можно только подбивать, а не хватать руками. Игра продолжается 2 минуты. Выигрывает команда, игроки которой забьют больше «голов».

11. «Круговой гандбол». Игра проводится в пределах баскетбольной площадки. Вместо ворот можно использовать стойки для прыжков в высоту. В центре площадки чертят круг диаметром 10—15 м, через центр его поперек площадки проводят линию, которая делит его и площадку на две равные части. Вдоль этой средней линии посередине устанавливают ворота или две стойки на расстоянии 3 м одна от другой и протягивают между ними шнур на высоте 2 м. Полукруг перед воротами на каждой стороне площадки — это площадь ворот. Игроки каждой команды располагаются на своей стороне площадки произвольно, не заходя в площадь ворот. Вратари становятся в ворота, лицом к своим игрокам. Мяч разыгрывается между двумя соперниками вбрасыванием (как в баскетболе) правее или левее ворот на центральной линии.

Команда, завладевшая мячом, старается забросить его в ворота со стороны вратаря противника, не переступая линию площади ворот. Потеряв мяч, команда защищает свои ворота, стараясь снова завладеть мячом и перейти в нападение. Разрешается передавать мяч друг другу и через ворота (поверх них). Количество играющих может быть больше, чем в гандболе. Побеждает команда, игроки которой забросят больше мячей.

12. «Поточные передачи мяча по кругу». Игра проводится отдельно для девочек и мальчиков. Участники каждой команды равномерно размещаются по кругу в пределах половины волейбольной площадки, лицом к центру. У каждого игрока в руках волейбольный мяч. Задача участников по сигналу передать мяч соседу слева. Свисток подается через каждую секунду. Игра продолжается 1—1,5 минуты. За каждый уроненный мяч назначается штраф-

ное очко. Выигрывает команда, у которой меньше штрафных очков.

В а р и а н т. Участники стоят в затылок друг другу, образуя замкнутый круг. Они двигаются по кругу и по свистку подбрасывают мяч над собой назад. Если кто-то уронил мяч, его не поднимают. Выигрывает команда, у которой по истечении времени сохранится больше мячей.

13. «Движущаяся цель». Участвуют все. Игра проводится на половине волейбольной площадки (в пределах начерченного квадрата). По жребию мальчики одной команды становятся на площадке в затылок друг другу, обхватив впереди стоящих за пояс. Впереди самый ловкий. Другая команда в полном составе располагается произвольно вдоль периметра площадки. У капитана в руках волейбольный мяч. Задача игроков с мячом — запятнать им замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, бросают в замыкающего. Попасть в него нелегко, так как от ударов его защищает возглавляющий колонну капитан (руками, ногами, туловищем), которому помогают игроки, находящиеся сзади, и сам замыкающий. Если мяч попал в цель, дается штрафное очко. Игра продолжается 2 минуты, после чего команды меняются ролями.

Правилами игры защищающимся запрещается образовывать «улитку», т. е. «свертываться» в кружки, прятать замыкающего. За это полагается штрафное очко. Наказание следует и за то, что игроки во время игры разъединили руки. Выигрывает команда, у которой меньше штрафных очков.

14. «Сквозь гимнастический обруч». Участвуют все. Девочки каждой команды строятся в шеренгу и, взявшись руками за обручи на уровне плеч, образуют «забор». Мальчики становятся за общей линией старта попарно. У первой пары баскетбольный мяч. По сигналу игроки этой пары устремляются вперед (мальчик ведет мяч) с таким расчетом, чтобы один из них находился с одной стороны «забора», другой — с противоположной. Передавая друг другу мяч сквозь каждый обруч, они продвигаются вперед. Добравшись до последнего обруча, они выполняют две передачи сквозь него, а затем таким же образом возвращаются назад, чтобы передать мяч

очередной паре, которая выполняет то же самое.

Если игрок не попадет мячом в обруч или мяч упадет на пол, следует повторить бросок и продолжить эстафету с места падения мяча. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

15. Комбинированная эстафета. Участники строятся за общей линией старта парами — мальчик и девочка. В конце площадки для каждой команды установлен стенд с таблицей, на которой указаны номер по порядку (от 1-го до 10-го), название спортивной игры, ее символ. Над стендами вывешен перечень спортивных игр под соответствующей нумерацией: 1 — баскетбол, 2 — бадминтон, 3 — волейбол, 4 — гандбол, 5 — городки, 6 — настольный теннис, 7 — теннис, 8 — футбол, 9 — хоккей, 10 — хоккей на траве. Рядом на столе лежат картонки одного цвета с названием спортивных игр, другого цвета — с символами этих игр. Задача девочек: развесить картонки с названиями спортивных игр в соответствии с их нумерацией, мальчиков — развесить картонки с символами игр в соответствии с названием. Задание выполняет девочка, затем — мальчик.

Эстафета состоит из следующих этапов:

- 1-й — бег с ведением баскетбольного мяча;
- 2-й — бег с одновременным прокатыванием двух баскетбольных мячей;
- 3-й — бег с подбиванием воздушного шара ракеткой для бадминтона;
- 4-й — бег с подбиванием мяча для настольного тенниса такой же ракеткой;
- 5-й — бег с ведением большого надувного мяча клюшкой;
- 6-й — бег с подбиванием воздушного шара гимнастической палкой;
- 7-й — бег с ведением шайбы клюшкой;
- 8-й — бег с одновременным ведением двух баскетбольных мячей;
- 9-й — бег с ведением большого надувного мяча ногой;
- 10-й — бег с ведением баскетбольного мяча с обязательным попаданием в «корзину», которая установлена в 2,5 м от линии броска между двумя стендами.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее завершат эстафету. Жюри подводит итоги.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Примерное положение о первенстве команд детских садов по комплексам подвижных игр Спортландии

I. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью внедрения подвижных игр в практику работы дошкольных учреждений, повышения физической подготовленности детей.

II. Условия проведения соревнований

Соревнования проводятся по кубковой системе (с выбыванием). Каждое ведомство (районо) организует свой финал, затем заключительную часть соревнований с определением команды-победительницы, которая получает право участвовать в финале первенства города.

III. Руководство соревнованиями

Руководство соревнованиями возлагается на оргкомитет из числа представителей районного отдела народного образования, районного комитета по физической культуре и спорту.

IV. Программа соревнований

В программу соревнований включают приветствия команд, подвижные игры, эстафеты, номер художественной самодеятельности, комплекс утренней гигиенической гимнастики, конкурс для воспитателей.

V. Состав команд

В соревнованиях участвуют дети подготовительных и старших групп, воспитатели, родители. Состав команды: 10 девочек и 10 мальчиков, 2 воспитателя, 2 пары родителей. Всего 26 участников.

VI. Определение победителей

Каждая игра (конкурс) оценивается по двухбалльной системе (победа — 2, ничья и проигрыш — 1 очко). Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. При равенстве очков проводят дополнительные игры до выявления победителя.

VII. Награждение

Всем участникам соревнований вручают памятные значки, сувениры. Финалистов награждают грамотами и сувенирами, общекомандными призами. Коллектив детского сада поощряют денежной премией для приобретения спортивного инвентаря и оборудования.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примерное положение

о матчевой встрече между командами 4 «А» и 4 «Б» классов СШ № 31 Минска по комплексам подвижных игр Спортландии

I. Цели и задачи

1. Пропаганда физической культуры среди учащихся и их родителей.

2. Внедрение подвижных игр в жизнь детей как средства физического воспитания и активного отдыха.

3. Закрепление программного материала по физической культуре.

II. Руководство и судейство

Руководство соревнованиями и судейство возлагаются на классных руководителей, учителя физической культуры и старшего пионерского вожатого. Каждая игра, конкурс оцениваются по двухбалльной системе. Побеждает команда, набравшая больше очков.

III. Программа соревнований

В программу соревнований включают игры и конкурсы в соответствии с требованиями школьной программы и комплекса БГТО.

IV. Состав команд

Каждая команда состоит из 10 мальчиков и 10 девочек, двух пар родителей. Всего 24 участника.

В процессе соревнований состав команды должен обновляться с тем, чтобы все ученики класса смогли участвовать в них.

V. Награждение

Участники команды-победительницы награждаются сувенирами.

ВАМ ПОМОГУТ ЭТИ КНИГИ

- Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры.— М., 1982.
- Васильков Г. А., Васильков В. Г. От игры — к спорту.— М., 1985.
- Веселая З. Игра принимает всех.— Минск, 1985.
- Вилькин Я. Р. Белорусские народные игры.— Минск, 1969.
- Володченко В., Юмашев В. Выходи играть во двор.— М., 1984.
- Геллер Е. М. Спортландия.— Минск, 1969.— 175 с.
- Клусов Н. П., Цуркан А. А. Стадионы во дворе.— М., 1984.
- Игры народов СССР/ Сост. Л. В. Былеева, В. М. Григорьев.— М., 1985.
- Коротков И. М. Подвижные игры в школе.— М., 1979.
- Клусов Н. П., Цуркан А. А. Стадионы во дворе.— М., 1984.
- Минский Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня.— М., 1983.
- Неробеев В. Н. Спортивные аттракционы.— М., 1964.
- Яковлев В. Игры для детей.— М., 1975.
- Яковлев В., Ратников В. Подвижные игры.— М., 1977.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| От автора | 3 |
| Спортландия — веление времени | 5 |
| Спортландия: организационно-методические аспекты . | 36 |
| Структура и методика проведения игровых комплексов для разных возрастных групп | 47 |
| Сценарии и игровые комплексы соревнований . . . | 66 |
| Приложения | 173 |
| Вам помогут эти книги | 175 |

Издание для досуга

Геллер Евгений Моисеевич

НА СТАРТ ВЫЗЫВАЕТ СПОРТЛАНДИЯ

Заведующий редакцией В. А. Санько

Редактор А. А. Ботвинник

Художник А. А. Волотович

Художественный редактор В. Н. Гончаров

Технический редактор В. В. Кузьмина

Корректор Е. А. Лукошко

ИБ № 379

Сдано в набор 21.10.87. Подписано в печать 02.02.88. АТ 06055. Формат 84×108^{1/32}. Бумага книжно-журнальная. Гарнитура школьная. Высокая печать. Усл. печ. л. 9,24. Усл. кр.-отт. 9,87. Уч.-изд. л. 8,67. Тираж 30 000 экз. Изд. № 3322. Зак. 944. Цена 70 к.

Издательство «Полымя» Государственного комитета БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 220600, Минск, пр. Машерова, 11.

Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Коласа. 220005, Минск, Красная, 23.

СО СТАРТА, СО СТАРТА
СМЕЛЕЙ БЕРИ РАЗГОН.

БУДЬ СМЕЛЫМ, УПОРНЫМ —
ТАКОВ СПОРТЛАНДИИ ЗАКОН.

