

## Положение о проведении соревнований «Весёлые старты» в ШСК «Старт»

*Бобылёва Т.И.,  
Тамбовская область, д. Красненькая*

### **1. Цели и задачи:**

Укрепления здоровья детей

Развитие двигательных умений, навыков и физических качеств.

Привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

### **2. Руководство соревнованиями:**

Организация и проведение соревнований осуществляется Советом ШСК «Старт», он же является главным судьёй соревнований. Судьи на линии: обучающиеся. Жюри: администрация школы, учителя.

### **3. Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участие обучающиеся не освобождённые от уроков физкультуры.

Соревнования проводятся по трём возрастным группам:

I группа – дети 7-9 лет

II группа – 10-13 лет

III группа – 14-18 лет

Состав команд: 4-5 человек (не менее 2 девочек)

Примечание: (По составу возможны другие варианты, в зависимости, от количества мальчиков и девочек в возрастной группе, но не более 6 человек, так как затягивается время проведения мероприятия, теряется динамика соревнований).

### **4. Программа соревнований:**

Программа соревнований включает в себя различные конкурсы, эстафеты, подвижные игры, желательно, чтобы большая часть эстафет были различными в разных группах, но не более 10–13 заданий для детей 7-9 лет и не более 13–18 заданий для детей 10-18 лет.

Традиционными являются следующие задания и конкурсы:

представление команд капитанами (эмблема, девиз, форма, приветствие для жюри и соперников).

разминка (участники отгадывают загадки, отвечают на вопросы из области «Физическая культура», «Спорт», «Здоровый образ жизни»).

конкурс капитанов (капитаны соревнуются в различных физических упражнениях и отвечают на вопросы о спорте)

конкурсы «Самый сильный», «Самый меткий» (обычно проводятся в середине соревнований для того, чтобы участники могли отдохнуть после беговых эстафет и поболеть за своих участников конкурсов)

конкурсы «Перетягивание команд», «Перетягивание болельщиков» обычно завершают программу «Весёлых стартов»

Примечание: Содержание заданий, конкурсов, эстафет будет описано ниже положения о соревнованиях «Весёлые старты».

### **5. Место и сроки проведения:**

Соревнования проводятся ежегодно в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий ШСК «Старт».

Начало соревнований:

9.00 – дети 7-9 лет

10.00 – дети 10-13 лет

12.00 – дети 14-18 лет

### **6. Подведение итогов**

Команда победитель в каждой возрастной группе определяется по наибольшей сумме набранных очков во всех видах соревнований. За I место в эстафете или конкурсе начисляется 3 очка, за II место – 2 очка, за III место – 1 очко. В случае равенства очков у двух или трёх команд, победа присуждается команде младшей по возрасту (другой вариант: команде, имеющей больше первых мест, во всех эстафетах и конкурсах).

### **7. Награждение**

Команды, занявшие 1 место, награждаются грамотами. Все команды награждаются сладкими пирогами, испечёнными в школьной столовой, и отправляются по классам на чаепитие (другой вариант награждения: тортами или конфетами).

По ходу соревнований жюри заполняет сводную таблицу, нарисованную на ватмане и расположенную у линии старта на стене, после каждого задания или через 2-3, жюри информируют участников о количестве набранных очков.

(К положению прилагается пример заполнения сводной таблицы соревнований «Весёлые старты») (*Приложение 1*)

#### **Программа «Весёлых стартов» для детей 7-9 лет**

1. Вступительное слово ведущего: представление жюри, пояснение правил соревнований, правила безопасности (основное-стойка оббегается с правой стороны против часовой стрелки).

2. Представление команд капитанами (эмблема, название команды, девиз, приветствие жюри и сопернику, наличие спортивной формы).

3. Разминка. Команды по очереди отгадывают загадки:

1) Кинешь в речку, не тонет, бьёшь о стенку, не стонет,  
Будешь оземь кидать, станет кверху летать. (Мяч)

- 2) По пустому животу бьют меня – невмоготу,  
Метко сыплют игроки, мне ногами тумачи. (Футбольный мяч)
  - 3) Когда весна берёт своё, и ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через неё, ну а она через меня. (Скакалка)
  - 4) Когда с тобою этот друг, ты можешь без дорог,  
Шагать на север и на юг, на запад и восток. (Компас)
  - 5) Бегу при помощи двух ног, пока сидит на мне ездок.  
Мои рога в его руках, а быстрота в его ногах.  
Устойчив лишь я на бегу, стоять секунды не могу. (Велосипед)
  - 6) Сижу верхом не на коне, а у туриста на спине. (Рюкзак)
4. Конкурс капитанов. Капитаны соревнуются:
- гладкий бег с оббеганием стойки и финишем на средней линии.
  - «Бой тигров» в баскетбольном центральном круге (1–3, 2–1, 3–2, т.е. каждый с каждым, если команд более трёх, то с выбыванием)
  - Вопросы для капитанов (кто быстрее ответит)?
- Люди бегают по всему полю и пинают мяч ногами, кто они? (Футболисты)  
Игрок, защищающий свои ворота в Футболе, называется? (Вратарь)  
Что надевают на руки в боксе и их две? (Перчатки)  
Что забивают в хоккее? (Шайбу)  
Как называют лидера команды? (Капитан)
5. Бег с эстафетной палочкой (направляющий оббегает стойку, передаёт палочку встречно второму этапу и т.д.)
  6. Бег в обруче (первый в обруче оббегает стойку, возвращается, берёт в обруч второго, затем третьего, четвертого (вариант – четвёртый держатся за обруч. Затем следующая четвёрка, начиная с пятого участника, выполняет тоже самое)
  7. Переноска трёх мячей (направляющий переносит баскетбольный, футбольный, волейбольный мячи любым способом, затем передаёт их следующему, в случае падения мячей, собирает их и с того же места продолжает движение)
  8. Эстафета с проползанием и лазанием (участник добегает до мата, расположенного торцом к пролёту шведской стенки, проползает под барьером высотой 40см, расположенном в начале мата, затем поднимается по стенке до касания рукой верхней рейки, спускается или соскакивает прыжком и бежит назад в колонну для передачи эстафеты)
  9. Конкурс самый сильный (участвует один человек от каждой команды, жим гантели 2–3 кг за 20 сек)
  10. Конкурс самый меткий (участвует один человек от каждой команды, выполняет метание теннисного мяча 5 попыток в цель 60х60см с расстояния 6 м, можно использовать прямоугольник, нарисованный на баскетбольном щите)
  11. Эстафета «Лабиринт» (участник пробегает через 3 обруча, которые держат в линию сбоку от себя по два помощника перед каждой командой, оббегает

стойку и возвращается опять проходя через обручи, после прихода последнего участника, вся команда берётся за руки и выполняет то же задание всей командой, побеждает команда закончившая эстафету первой с наименьшим количеством ошибок)

12. Подвижная игра «Мячами через сетку» (играют две команды, у каждой 5-8 (желательно по количеству участников) волейбольных мячей, по свистку участники стараются как можно быстрее перебросить мячи через сетку на половину соперника, судья в это время отворачивается к стене, неожиданно дав свисток, поворачивается, определяет, где меньше мячей и начисляет команде очко. Мячи, брошенные после свистка, не засчитываются. Команды играют по круговой системе до трёх очков в каждой игре)

13. «Перетягивание каната» (Каждая команда вместе со своими болельщиками перетягивает команду соперников вместе с болельщиками. Команды соревнуются по круговой системе)

14. Подведение итогов соревнований.

### **Программа «Весёлых стартов» для детей 10-13 лет**

1. Вступительное слово ведущего: представление жюри, объяснение правил соревнований, правила безопасности (основное-стойка оббегается с правой стороны против часовой стрелки).

2. Представление команд капитанами (эмблема, название команды, девиз, приветствие жюри и сопернику, наличие спортивной формы).

3. Разминка. Команды по очереди отвечают на вопросы:

1) Что называется осанкой? (Привычная поза человека в вертикальном положении)

2) Что является главной причиной нарушения осанки? (Слабость мышц)

3) Какую осанку можно считать правильной? (Если, стоя у стены, вы касаетесь её: затылком, лопатками, ягодицами, пятками)

4) Что означает термин «олимпиада»? (четырёхлетний период между Олимпийскими играми)

5) Когда и где состоялись первые Олимпийские игры современности? (в 1896г., в Афинах, Греция)

6) Что собой представляет современный олимпийский символ? (Пять переплетённых колец, олицетворяющих единство пяти континентов)

7) Какие качества лучше всего развивают занятия спортивными и подвижными играми? (Быстрота и ловкость)

8) Какой вид спорта лучше всего способствует развитию гибкости? (Гимнастика)

9) Занятия, какими видами спорта способствуют развитию выносливости? (Лыжный спорт, плавание, велосипедный спорт, гребля, бег на длинные дистанции)

Примечание: Второй вариант разминки – команды по очереди называют зимние виды спорта (можно, входящие в программу Зимних игр), команда, допустившая ошибку, выбывает.

4. Конкурс капитанов. Капитаны соревнуются:

– Челночный бег 4х6 м

– Прыжок в длину с места

– «Перетягивание» или «Вытолкни из круга» (при помощи гимнастической палки в баскетбольном круге 1-3, 2-1, 3-2, т.е. каждый с каждым)

– Вопросы для капитанов (кто быстрее ответит)?

Как называют игрока, защищающего ворота? (вратарь или голкипер)

Как называют спортивного судью? (арбитр или рефери)

Как называют бегуна, пробегающего 42км 195м? (марафонец)

Количество игроков одной команды на площадке в баскетболе? (5)

Количество игроков футбольной команды? (11)

Количество игроков волейбольной команды? (6)

5. Эстафета «Шахматы» (перед каждой командой на уровне стойки на полу лежит шахматная доска и коробка с фигурами. Направляющий добегает до доски берёт одну фигуру или пешку и ставит на доску, желательно на своё место, при начальной расстановке, знатоки, знающие правильное расположение фигур на доске во время своего этапа, поставив фигуру исправляют ошибки товарищей. Побеждает команда, которая быстрее всех, правильно выставит все фигуры на доску. Вариант – выставляют не все, а только белые или чёрные фигуры)

6. Эстафета «Футбол» (первый выполняет ведение футбольного мяча по восьмёрке обводя две стойки (на расстоянии 3м), в обратном направлении от второй стойки делает передачу в свою колонну)

7. Эстафета «Хоккей» (Направляющий надевает хоккейную каску, краги, берёт клюшку и шайбу (если нет инвентаря, то используют гимнастическую палку и волейбольный мяч) и начинает ведение обводя по восьмёрке две стойки на расстоянии 3м, завершив этап, передаёт инвентарь и амуницию следующему участнику)

8. Переноска четырёх мячей (Направляющий переносит два баскетбольных, футбольный, волейбольный мячи любым способом, затем передаёт их следующему, в случае падения мячей, собирает их и с того же места продолжает движение, можно разрешить помощь одного участника для укладки упавших мячей)

9. Эстафета с ведением и броском в корзину (участники выполняют ведение, затем бросок в корзину в движении или с места, при определении победителей учитывается количество попаданий у каждой команды и время прохождения эстафеты в случае равенства попаданий)

10. Эстафета с кувырком и лазанием (участник добегает до двух матов, расположенных вдоль один за другим торцом к пролёту шведской стенки,

выполняет кувырок вперёд, затем поднимается по стенке до касания верхней рейки, делает соскок прыжком и бежит в колонну для передачи эстафеты)

11. Конкурс самый сильный (участвует 3 человека от каждой команды, первый– жим гантели 6 кг, второй-сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, третий– подтягивание. Каждое упражнение выполняют сразу 3 участника (один из каждой команды) в течении 30 сек., затем результаты участников каждой команды складываются и определяется общее место в конкурсе)

12. Конкурс самый меткий (участвуют 3 человека от каждой команды, первый выполняет 5 метаний теннисным мячом в цель 50?50см (высота цели 3м) с расстояния 6-8м, второй набрасывает обруч на стойку (5 попыток) с расстояния 6 м , третий выполняет 5 штрафных бросков в корзину. Результаты участников каждой команды складываются и определяется общее место в конкурсе)

13. Эстафета «Поезда» (участник оббегает стойку, оббегает свою команду, к нему за пояс двумя руками берётся второй участник и задание выполняется вдвоём и т.д., побеждает команда, которая первой в полном составе (без разрывов) пересечёт линию финиша)

14. Подвижная игра «Снайпер» (Играют две команды 6-8 человек, у каждой 1-2 снайпера в тылу противника (за лицевой линией волейбольной площадки или если маленький зал 1м от стены) игра идёт не на выбывание, а на счёт. Очки начисляются за попадание в соперника игроком или снайпером, а также за ловлю мяча, брошенного соперником, игры проводятся по круговой системе, до двух выигранных партий по 3мин.)

15. «Перетягивание каната» (Каждая команда перетягивает команды соперников по очереди, с каждой до двух побед)

16. «Перетягивание каната с болельщиками» (Каждая команда вместе со своими болельщиками перетягивает команду соперников вместе с болельщиками, команды соревнуются по круговой системе)

17. Подведение итогов соревнований.

### **Программа «Весёлых стартов» для детей 14-18 лет**

1. Вступительное слово ведущего: представление жюри, пояснение правил соревнований, правила безопасности (основное-стойка оббегается с правой стороны против часовой стрелки).

2. Представление команд капитанами (эмблема, название команды, девиз, приветствие жюри и сопернику, наличие спортивной формы).

3. Разминка. Команды по очереди отвечают на вопросы:

1) Кого называют специалистом по подъёму тяжестей? (Штангист)

2) Вид спорта, где надо ехать на лыжах и стрелять из винтовки, это? (Биатлон)

3) В какой стране проходили зимние олимпийские игры в 2014 году? (Россия)

4) Назовите основные принципы закалывания? (систематичность, последовательность, разнообразие форм и методов)

5) Назовите вредные привычки? (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания)

6) Что означает термин «здоровье»? (полное физическое, психическое и социальное благополучие)

7) Как называют бегуна на короткие дистанции? (Спринтер)

8) Как называют бегуна на длинные дистанции? (Стайер)

9) Что значит эмблема олимпийских игр? (Символ дружбы континентов)

Примечание: Второй вариант разминки – команды по очереди называют виды спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр или спортивных игр, в которых используют мяч, команда, допустившая ошибку, выбывает.

4. Конкурс капитанов. Капитаны соревнуются:

– Бег с переносом на ракетке или подбрасыванием теннисного шарика ракеткой

– Прыжок в длину с места

– «Выталкивание из круга» или «Бой петухов» (при помощи гимнастической палки) или «Бой петухов» в баскетбольном круге (1-3, 2-1, 3-2)

– Вопросы для капитанов (кто быстрее ответит)?

Родина футбола? (Англия)

Родина хоккея? (Канада)

Родина баскетбола? (США)

Чемпион России по футболу в 2020/2021 году? (Зенит, Санкт-Петербург)

Чемпион мира по футболу в 2018 г.? (Сборная Франции)

Чемпион Олимпийских игр по волейболу среди мужских команд в 2021 г? (Франция)

Чемпион Олимпийских игр по лёгкой атлетике, прыжкам в высоту среди женщин в 2021 году? (Россия)

5. Эстафета «Верёвочка под ногами» (Направляющий, держа в руках скакалку, оббегает стойку, возвращается назад, со вторым участником, держа скакалку за ручки, проносит её под ногами у всей команды, остальные перепрыгивают скакалку, затем направляющий становится в конец колонны, а второй участник выполняет то же задание, что и направляющий. Эстафета заканчивается, когда все участники выполняют это задание).

6. Эстафета «Футбол-змейка» (первый выполняет ведение футбольного мяча, обводит змейкой три стойки (на расстоянии 2м) туда и обратно, в обратном направлении от последней стойки делает передачу в свою колонну)

7. Эстафета «Хоккей-змейка» (Направляющий надевает хоккейную каску, краги, берёт клюшку и шайбу (или гимнастическую палку и волейбольный мяч) и начинает ведение обводя змейкой три стойки (на расстоянии 2м) туда и обратно, завершив этап, передаёт инвентарь и амуницию следующему участнику)

8. Эстафета «Баскетбол-змейка» (первый выполняет ведение баскетбольного мяча, обводит змейкой три стойки (на расстоянии 2м) туда и обратно, в обратном направлении от третьей стойки делает передачу в свою колонну)

9. Эстафета с ведением и броском в корзину (участники выполняют ведение, затем бросок в корзину в движении или с места до попадания, учитывается время прохождения эстафеты)
10. Эстафета с акробатикой (участник добегают до двух матов, расположенных вдоль один за другим торцом к пролёту шведской стенки, выполняет два кувырка вперёд, затем выполняет кувырок назад и возвращается в команду для передачи эстафеты)
11. Конкурс самый сильный (участвует 5 человек от каждой команды, первый – жим гантели 8 кг, второй – сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, третий – подтягивание на перекладине, четвёртый – поднимание туловища из положения – лёжа руки за головой, пятый – прыжки через скакалку. Каждое упражнение выполняют сразу 3 участника (один из каждой команды) в течение 30 сек., затем результаты участников каждой команды суммируются и определяется общее место в конкурсе)
12. Конкурс самый меткий (участвуют 4 человека от каждой команды, первый выполняет 5 метаний теннисным мячом в цель 50х50см (высота цели 3м) с расстояния 6-8м, второй набрасывает обруч на стойку (5 попыток) с расстояния 6 м, третий выполняет 5 штрафных бросков в корзину, четвёртый – выполняет 5 ударов футбольным мячом в цель (набивной или баскетбольный мяч) с расстояния 6м. Результаты участников каждой команды суммируются и определяется общее место команды в конкурсе)
13. Эстафета «Переправа» (эстафета проводится встречно, половина команды становится перед своей командой на расстоянии 6-8 метров, первый участник кладёт обруч перед собой на пол становится в него, дальше кладёт второй обруч и переходит в него и таким образом переправляется на другую сторону, второй участник таким же образом возвращается, эстафета заканчивается когда все участники поменяются местами, побеждает команда, выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок)
14. Эстафета «Бег в мешках» (эстафета проводится встречно, половина команды становится перед своей командой на расстоянии 6-8 метров, первый участник становится в мешок и прыгает или бежит на другую сторону, второй участник таким же образом возвращается, эстафета заканчивается, когда все участники поменяются местами, побеждает команда, выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок)
15. Эстафета «Бег раков» (эстафета проводится встречно, половина команды становится перед своей командой на расстоянии 6-8 метров, первый участник становится в положение упор – лёжа сзади ногами в сторону движения, бежит на другую сторону, второй участник таким же образом возвращается, эстафета заканчиваются, когда все участники поменяются местами, побеждает команда, выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок)
16. Баскетбол (игра в мини-баскетбол по круговой системе, команды могут быть смешанными, продолжительность игр 1 период 5 мин.)



17. «Перетягивание каната» (Каждая команда, количество участников в командах должно быть равным, перетягивает команды соперников по очереди, с каждой до двух побед)
18. «Перетягивание каната с болельщиками» (Каждая команда вместе со своими болельщиками перетягивает команду соперников вместе с болельщиками, команды соревнуются по круговой системе)
19. Подведение итогов соревнований.

<b>Виды</b>		<b>Команды</b>													<b>Сумма очков</b>	<b>Место</b>
		«Представление команд»	«Разминка»	«Конкурс капитанов»	«Бег с палочкой»	«Бег в обруче»	«Переноска трёх мячей»	«Эстафета с лазанием»	«Самый сильный»	«Самый меткий»	«Лабиринт»	«Мячами через сетку»	«Перетягивание»			
<b>7-9 лет</b>	место	1	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	1	21	III	
	очки	3	1	1	2	1	3	1	1	2	2	1	3			
	сумма	3	4	5	7	8	11	12	13	15	17	18	21			
<b>10-13 лет</b>	место	3	2	2	3	1	2	1	2	3	1	1	3	24	II	
	очки	1	2	2	1	3	2	3	2	1	3	3	1			
	сумма	1	3	5	6	9	11	14	16	17	20	23	24			
<b>14-18 лет</b>	место	2	1	1	3	2	3	2	1	1	3	2	2	27	I	
	очки	2	3	3	3	2	1	2	3	3	1	2	2			
	сумма	2	5	8	11	13	14	16	19	22	23	25	27			

**Примечание:** Такая таблица удобна тем, что после каждого конкурса видны общие итоги на данный момент соревнований, так как сразу подсчитывается сумма очков. Болельщики и участники знают, кто лидирует, а кто отстает.

## Примерное расположение участников мероприятия

болельщики	болельщики	болельщики	болельщики на скамейках	
×-стойка  ×- стойка  ×- стойка		линия старта и финиша	○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○	команды (на скамейках) во время «Разминки» и конкурсов «Самый сильный, самый меткий»
		жюри таблица инвентарь	○ ○ ○ ○  Команды во время эстафет	