

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Юбилейный»

ПРИНЯТО

Протокол методического совета

№ 8 от

«27 мая» 2021г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДЮЦ «Юбилейный»

/О.Л.Вискова/

2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«Веселые старты»**

возраст участников программы от 5 до 10 лет

срок реализации 72 часа

Составитель:  
Грязнова Е.В..  
методист высшей  
квалификационной категории

Нижний Новгород

2021

### Информационная карта Программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Веселые старты»
Составитель программы	Грязнова Елена Вячеславовна методист высшей квалификационной категории МАУ ДО ДЮЦ «Юбилейный»
Руководитель программы	Вискова Ольга Львовна– директор МАУ ДО ДЮЦ «Юбилейный»
Территория, предоставившая программу	г. Нижний Новгород, Ленинский район
Название организации, осуществляющей реализацию программы	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско- юношеский центр «Юбилейный»
Адрес организации	г. Нижний Новгород, пр. Ленина, 52
Телефон	(831)258-40-41
Форма проведения	Учебные занятия, внеурочные мероприятия
Цель программы	Совершенствование двигательных навыков через инициирование соревновательной активности у обучающихся.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Сроки реализации программы	1 год
Место реализации программы	МАУ ДО ДЮЦ «Юбилейный»,
Официальный язык программы	Русский
Участники	Дошкольники в возрасте от 5 лет, младшие школьники
Условия участия в программе	Наличие физических данных и способностей к занятиям хореографией
Условия размещения участников	Танцевальный зал, соответствующий санитарно – гигиеническим нормам
Краткое содержание программы	В игровой форме дети совершенствуют навыки безопасного поведения на дороге

## **Содержание**

<b>I. Пояснительная записка .....</b>	
<b>II. Планирование деятельности.....</b>	
2.1. Календарный учебный график.....	1
2.2. Учебный план.....	
<b>III. Рабочая Программа.....</b>	
3.1. Содержание разделов Программы .....	
3.2. Оценочные материалы .....	
<b>IV. Методическое обеспечение Программы.....</b>	
<b>Материально-техническое обеспечение</b>	
<b>VI. Информационное сопровождение Программы.....</b>	
5.1 Литература для педагогов.....	
2.2. Литература для учащихся.....	

## **Пояснительная записка**

Программа «Веселые старты» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма.

Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.).

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания младших школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах. Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий, обеспечивают новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно совершенствуется уровень физического развития ребенка, необходимый для определенного возрастного этапа.

Одним из видов двигательной деятельности является эстафета.

Эстафета - это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами, которые являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром

и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Эстафета способствует укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков. Она помогает вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

Коллективные соревнования воспитывают чувство ответственности перед товарищами, вызывают уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Для проведения эстафет необходимо, чтобы все дети умели правильно выполнять элементы техники движения, включенные в задание. Успешное выполнение движений вызовет чувство уверенности в своих силах, желание совершенствовать навыки. Участие в эстафетных соревнованиях способствует появлению у детей критического отношения к успехам и неудачам, умения устанавливать их причины, развивает чувства уважения к «сопернику».

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

**Практическая значимость** программы «Веселые старты» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения

**Цель программы** Совершенствование двигательных навыков через инициирование соревновательной активности у обучающихся

**Задачи программы,**

**Образовательные:**

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;

- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

#### Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

#### Развивающие:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

#### Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Воспитание «здорового духа соперничества».

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** обучающиеся 5-10 лет

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий составляет 1 академический час.

Занятия проводятся в спортивном зале ( на спортивной площадке)

#### **Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является групповая.

**Виды деятельности:** игровая, соревновательная.

#### **Ожидаемые результаты.**

- Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию.
- Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениям и совершенствованием их.
- Воспитывать у детей необходимые морально-волевые (настойчивость, выдержка, взаимопомощь) и физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость).
- Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми
- Способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, сознательной дисциплины.

### **Личностные результаты**

- оценивать свои действия и согласовывать их с действиями других обучающихся
- умение выражать свои эмоции;
- сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы в команде;

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с ребятами, педагогом о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Способы проверки знаний и умений:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить игры-эстафеты, в том числе и на различных мероприятиях:

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленность

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Эстафеты простые:	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
	• с элементами легкой атлетики	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
	• с элементами гимнастики	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
	• с элементами баскетбола, волейбола, футбола и других спортивных игр	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
1.	Комбинированные эстафеты	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>
1.	Веселые эстафеты	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>
1.	Викторины	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
2.	Аттестация	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Веселые старты»

Год обучения	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					Всего учебных часов/ недель
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52									
1 гр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72/37						

- Аттестация Ведение занятий по
- расписанию
- Каникулярный период Общая
- нагрузка в часах/неделях
-

## **Рабочая программа .**

### ***Содержание программы***

#### **Простые эстафеты с элементами легкой атлетики**

- Бег змейкой с мячом в руках.
- Полоса препятствий (проползти под барьерами высотой 50см).
- Метание мяча в обруч.
- Прыжки через барьеры на двух ногах.
- Передача мяча над головой двумя руками.
- Прыжок всей командой. Выполняется поочерёдно каждым участником двумя нога-ми с места. Следующий начинает прыжок с места приземления предыдущего участника.
- Бег с малым мячом в руках до стойки и обратно. Передача мяча из рук в руки.
- «Передача эстафетного огня». Бег с факелом (конус перевернутый отверстием вверх на нём лежит волейбольный мяч) до стойки и обратно. Конус держать двумя руками. При передаче мяч придерживать рукой.
- Прыжки на двух ногах, мяч держать между коленей. Упражнение выполнять до стойки, обратно бег с мячом в руках. Мяч передать в руки.
- Бег с волейбольным мячом до обруча, положить мяч в обруч, продолжить бег до стойки, на обратном пути поднять мяч, добежать до следующего участника, передать мяч в руки.
- «Передай мяч». Команда стоит в шегенге, мяч передают вправо, последний игрок, получив мяч, выбегает вперёд, встаёт и начинает передачу вновь. Эстафета заканчивается, когда вперёд встанет капитан.
- «Верблюды». Бег с мячом за спиной. Мяч держать за спиной двумя руками.

#### **Эстафета «Олимпийцы среди нас»**

Бег с эстафетной палочкой в руках (две поворотные стоки - одна перед командой на расстоянии Юм, другая позади на расстоянии 5м). Игрок оббегает стойку, стоящую впереди, затем оббегает стойку позади команды и только потом передаёт палочку игроку, стоящему впереди колонны. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

### **Разминка**

Команда стоит в колонну по одному. У первого участника в руках мяч. Он бежит до фишки и оставляет мяч, затем возвращается в команду. Вторым участником бежит до фишки, забирает мяч, с ним возвращается в команду и передает третьему участнику. Третий бежит с мячом и оставляет его у фишки, четвертый забирает мяч и переедет пятому и т.д. как только мяч вновь окажется в руках у первого участника эстафету можно считать оконченной.

### **Гигантский прыжок**

Команды строятся в колонны. От стартовой черты первый участник выполняет прыжок в длину с двух ног с места, остальные последовательно выполняют прыжки с места приземления предыдущего участника. Побеждает та команда, которая оказалась дальше от стартовой линии.

### **Передача мяча над головой**

Команда строится в одну колонну. По команду судьи первый участник начинает передавать мяч назад команде. Как только мяч оказался в руках у последнего игрока – он сразу бежит вперед и точно так же начинает передавать мяч. И когда первый участник вновь станет первым – команда закончила игру.

### **Встречная эстафета**

Педагогическая задача. Закрепление техники передачи эстафеты, развитие скоростных качеств.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны. Колонны делятся пополам. Обе половины колонны поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на расстояние 10–15 м в зависимости от размеров площадки и от задания. Одна команда от другой находится на расстоянии 2–4 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертят линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку или стартовой палочке. Если в каждой команде нечетное число участников, то флажки дают первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше.

Ход игры. По сигналу руководителя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им флажки и встают сзади этой половины команды. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, и, передав флажок очередному игроку, стоящему впереди, встает в конец той половины, в которую прибежал. Колонна, игрок из которой выбегает, подвигается на полшага вперед к черте начала бега. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих какой-либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру.

Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

Правила.

1. Начинать игру можно только по команде.
2. Выходить за линию до начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передан флажок или эстафета.
3. Если во время перебежки игрок уронил флажок, он должен сам поднять его и продолжать бег.
4. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.
5. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньше штрафных очков.

Если в этой игре закрепляется навык передачи эстафетной палочки, то игрок обегает вторую половину колонны, передает палочку впереди стоящему по правилам передачи эстафеты в легкой атлетике и встает в конец этой половины колонны.

### **Встречная эстафета с мячом**

Педагогическая задача. Закрепление техники передачи и приема мяча.

Для этой игры требуется 2 баскетбольных или волейбольных мяча. То же построение играющих, что и в предыдущей игре, только впереди стоящие в колоннах получают по мячу.

Ход игры. По сигналу игроки передают мячи (перебрасывая их) стоящим впереди в другой половине своей команды. Передав мяч, игрок становится в конце своей половины колонны. Игрок противоположной половины команды, получив мяч, передает его стоящему впереди на противоположную сторону, а сам становится в конец своей половины колонны.

Так игра продолжается, пока мяч не вернется к начинавшим игру.

Выигрывает команда, закончившая передачу мячей раньше. Можно ввести не передачу мяча по воздуху, а ведение его об пол (дриблинг) и последующую передачу впереди стоящему в другой половине колонны. Также поступает и следующий игрок. При передаче мяча с помощью ведения расстояние между половинами колонн должно быть не меньше 15 м.

Правила игры остаются те же, что и в предыдущей игре, только добавляется, что передачу, ловлю, ведение мяча надо исполнять точно указанным способом. За каждое неправильное ведение, передачу и ловлю мяча начисляется штрафное очко.

В результате выигрывает команда, у которой окажется больше очков. Система определения победителя – как и во всех эстафетах (очковая).

### **Бег командами**

Педагогическая задача. Развитие быстроты бега и согласованности в действиях.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и каждая выстраивается в колонну по одному. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 2–4 шагов одна от другой. Перед колоннами проводят стартовую черту. Напротив каждой колонны на расстоянии 15–20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий в колонне обхватывает руками стоящего впереди.

Ход игры. По сигналу руководителя игроки в колоннах бегут вперед до своей стойки (предмета), огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую линию (с которой начинали бег). Во время бега играющие держатся за пояс впередистоящих, не отрываясь, до финиша и обратно до старта.

Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Правила.

1. Выбегать можно только по сигналу.
2. Во время бега нельзя разъединять руки. Тот, кто это сделал, должен догнать и снова схватить за пояс впередибегущего игрока.
3. Все стоящие в колонне должны обогнуть свою стойку. Команде, игрок которой нарушил правила, начисляется штрафное очко.

### **Гонки поездов**

Построение игроков то же, что и в игре «Бег командами». Начинают бег только первые игроки команд. Игрок, вернувшийся к своей команде, соединяется со вторым по очереди игроком и тот, обхватив его за пояс, бежит вместе с ним и огибает стойку. Прибежав к своей колонне, присоединяют третьего игрока и так бегают, пока не присоединится последний игрок колонны. Заканчивается игра, когда вся команда пересечет стартовую линию. Остальные правила те же, что и в предыдущей игре «Бег командами».

### **Эстафета с прыжками в длину и высоту**

Педагогическая задача. Закрепление техники прыжков в длину и в высоту.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3 м одна от другой. Перед впередистоящими проводят стартовую черту, а в 5–6 м от нее (на площадке можно и дальше) чертят две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 – 1,5 м. За дальней линией коридора против каждой команды кладут по мату. Далее на расстоянии 4–7 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90–110 см (в зависимости от возраста ребят), а за ней кладут 2 мата для приземления.

Ход игры. По команде руководителя: «Приготовиться, внимание, марш!» впередистоящие бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный

коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и, обежав стойку, возвращаются обратно в свою колонну, где касаются рукой впереди стоящего. То же выполняют очередные игроки. Прибежавший встает в конец своей колонны, и все делают полшага вперед, с тем, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты. Это задание выполняют все по очереди. Когда к начинавшему игроку, оказавшемуся опять впереди своей колонны, подбежит последний игрок колонны, он подает своей колонне команду «Смирно!» Все играющие в колонне принимают соответствующее положение.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила.

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только по команде.
2. Игроки не должны выходить за стартовую черту навстречу возвращающемуся игроку, иначе они получают штрафное очко.
3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко.
4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее. Итоги подводятся, как и во всех эстафетах по очковой системе.

### **Эстафета с палками и прыжками**

Педагогическая задача. Воспитание внимания. Развитие координации и прыгучести.

Подготовка. Для игры требуются две гимнастические палки (или простые палки длиной 1 м каждая).

Все играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, и обе колонны становятся параллельно на расстоянии 3–4 м одна от другой. Перед колоннами проводят начальную (стартовую) черту. На расстоянии 10–20 м от начальной черты против каждой колонны ставят по стойке или кладут по какому-либо предмету (мату, набивному мячу и т.п.), на площадке можно воткнуть в землю флажки.

Ход игры. Первые игроки в колоннах получают палки. По сигналу преподавателя игроки с палками бегут до установленного против них предмета, огибают его, возвращаются к себе в колонну, передают второй конец палки очередному игроку.

Держась за концы палки, оба игрока опускают ее вниз и в таком положении, двигаясь вдоль своей колонны, проводят палкой под ногами всех играющих, которые перепрыгивают через нее.

Первый игрок остается в конце колонны, а другой с палкой бежит до конечной цели, огибает ее и возвращается в свою колонну. Здесь он подает один конец палки следующему очередному игроку и так же проводит палкой под ногами всех играющих в его колонне и остается в конце, а партнер бежит к конечной цели и т.д.

Игра заканчивается, когда все играющие примут участие в пробежке с палкой.

Палка возвращается опять к игроку, начавшему игру, и он поднимает ее вверх.

Победительницей считается команда, все игроки которой выполнили задание и у которой в сумме оказалось больше очков.

Правила.

1. При проведении палкой под ногами, проносящим палку нельзя отрывать от нее рук.
2. Начинать игру каждому можно только, не заступая за стартовую черту.
3. Обязательно надо обогнуть конечный предмет.
4. За каждую ошибку команда получает штрафное очко. Палки в игре можно заменить прыгалками.

Система определения победителя очковая.

### **Скакуны**

Педагогическая задача. Воспитание внимания. Развитие прыгучести.

Подготовка. Очерчивается площадь для игры в форме квадрата 8 x 8 м или прямоугольника

8 x 10 м (размер ее зависит от количества играющих и их физического развития). Играющие делятся на две равные команды, одна – «скакуны», другая – «бегуны». За линией площадки помещаются «скакуны», становясь в шеренгу. С одной стороны шеренги становится капитан команды «скакунов», а с другой – очерчивается место для пленников или ставится для них скамейка. Команда «бегунов» располагается произвольно по всей площадке в пределах ее границы.

Ход игры. Капитан скакунов посылает одного из своей команды в поле. Посланный выскакивает в поле на одной ноге. Его задача – салить игроков другой команды (бегунов), которые спасаются от преследования, бегая на двух ногах. Осаленный игрок идет в плен к скакунам и становится или садится за линией плена. По команде капитана: «Домой!» (через 10–15 секунд) скакун возвращается на свое место в шеренгу, а капитан скакунов или руководитель вызывает следующего скакуна, который выскакивает в поле и начинает, прыгая на одной ноге, ловить бегающих. И так игра

продолжается. Каждый раз пойманный идет в плен к соперникам. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки поля не будут переловлены. После этого команды меняются ролями. Игра повторяется. Побеждает команда, сумевшая в более короткое время переловить всех игроков в поле.

Правила.

1. Скакун выходит в поле только тогда, когда дана команда и предыдущий скакун вернулся к себе в дом.
2. Пойманные игроки сидят в плену до конца игры.
3. За границы площадки выбегать нельзя. Выбежавший считается пойманным.
4. Если скакун, находясь в поле, переменял ногу или остутился, он возвращается в дом.
5. Капитан скакунов также ловит бегунов, выходя в поле по своему усмотрению после вернувшегося скакуна.

### **Эстафета гусеница**

Педагогическая задача. Воспитание согласованности в действиях, развитие прыгучести.

Подготовка. Играющие разбиваются на две команды, и каждая команда делится пополам. Половины обеих команд становятся на одной стороне площадки (зала), две другие – на противоположной на расстоянии 10–15 м. Перед впередистоящими и в той и в другой половине команд чертят линии старта.

Ход игры. Игроки одной половины команд принимают положение «гусеницы». Каждый игрок, кроме первого, кладет левую руку на левое плечо впередистоящего в его колонне, а правой рукой поддерживает голеностоп его правой ноги, согнутой в коленном суставе. В целом вся группа образует гусеницу. По сигналу они начинают продвигаться вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Продвигаются они к своей второй половине команды. Как только замыкающий в каждой из этих колонн пересечет противоположную линию, в игру вступают участники второй половины группы, приняв положение гусеницы. Они продвигаются вперед таким же образом. Когда замыкающий второй половины команды пересечет линию старта, игра заканчивается.

Побеждает команда, быстрее выполнившая бег гусеницей, когда замыкающий второй половины команды пересечет линию старта при условии, что ее игроки во время продвижения сохранят положение гусеницы.

Правила.

1. Начинать бег гусеницы можно только по сигналу. Если гусеница выбежит раньше, старт повторяется.



2. Во время продвижения вперед на одной ноге нельзя менять положение, чтобы сохранить равновесие. За ошибки в передвижениях засчитываются штрафные очки.

3. Команда, закончившая раньше другой продвижение гусеницей, но имеющая большее, чем другая, количество штрафных очков, не побеждает. Игра повторяется.

### **Перетягивание в парах**

Педагогическая задача. Развитие силы.

Подготовка. Посередине площадки (зала) вдоль нее чертят линию, справа и слева чертят еще две линии параллельно ей на расстоянии 2–3 м от средней линии. Играющие делятся на две равные команды и строятся около средней линии – одна команда лицом к другой. Желательно, чтобы игроки, стоящие напротив друг друга, были примерно одинаковы по росту и силе.

Ход игры. Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки (желательно за запястье), левые – кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне соперника за чертой до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону.

Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. Игру можно усложнить: перетянувшему своего соперника разрешается помогать товарищу по команде, взяв его за пояс, и совместно с ним перетягивать.

Правила.

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу.

Игрок, начавший перетягивание раньше, считается проигравшим.

2. Перетягивание разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками, держась двумя руками за плечи, и др.

3. Игрок должен перетянуть своего соперника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2–3 м от средней.

4. Перетягивать можно только установленным способом и так, чтобы соперник полностью оказался за линией.

### **Бег с тачками**

Педагогическая задача. Развитие силы мышц плечевого пояса и согласованности в действиях.

Подготовка. Играющие разбиваются на две равные по силам команды, и каждая команда разделяется попарно. Каждая команда становится в колонну по одному. Перед колоннами чертят стартовую линию. В 8–10 м от стартовой линии кладут напротив каждой команды по набивному мячу (или ставят стойки, табуреты, кладут другие предметы) для обозначения

места финиша. Один из играющих в первой паре каждой команды принимает положение упора лежа и разводит ноги на ширину плеч. Партнер берет его за ноги и приподнимает их от земли (пола).

Ход игры. По сигналу руководителя первые пары в указанном положении катят «тачки» вперед: кто находится в положении упора, перебирает руками, стремясь передвигаться вперед, а стоящий сзади поддерживает его ноги, помогая ему продвигаться. Когда пара пересечет линию финиша, на которой находятся набивные мячи, игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Теперь уже тачкой становится водитель и наоборот. Когда же пара пересечет линию старта, выбегает вторая пара и передвигается таким же способом, как и первая, до финиша и обратно. И так игра продолжается до тех пор, пока не пробежит последняя пара. Выигрывает команда, все пары которой быстрее закончат пробег с тачками.

Правила.

1. Во время бега нельзя менять установленный способ. В противном случае пара считается проигравшей.
2. Смена ролей в парах происходит только за финишной линией (за мячами, стойками и другими установленными предметами). Если пара повернется раньше, она считается проигравшей.
3. Начинать бег каждой паре можно только тогда, когда предыдущая пара пересечет линию старта.

### **Перетягивание каната**

Педагогическая задача. Развитие силы, согласованности в действиях.

Подготовка. Канат длиной 6–10 м кладут посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой каната проводят черту поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2–3 м проводят еще две черты.

Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда берет в руки половину каната так, чтобы игроки через одного держали его с одной и с другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на «первый, второй».

Ход игры. Играющие берутся руками за канат и поднимают его с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию, параллельную средней, в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным свистком. Играют несколько раз.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Если учащихся очень много и размеры площадки позволяют, то перетягивание можно проводить с двумя канатами, разделив играющих на

4 команды. Затем победившие играют между собой для окончательного определения команды-победительницы.

Правила.

1. Начинать тянуть можно только по сигналу (свистку), в противном случае подается новый сигнал. Если два раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.

2. Канат считается перетянутым, если его середина находится в трех метрах от средней линии на любой стороне его. Побеждает команда, перетянувшая канат на свою сторону.

### **Новое место**

Две **команды** выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15—20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне

Бег по кочкам

Перед каждой **командой** от линии старта до линии финиша на расстоянии 1—1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30—40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру

### **Простые эстафеты с элементами гимнастики**

- Бег по гимнастической скамейке.
- Прыжки ноги врозь, гимнастическая скамейка между ногами.
- Проползти по скамейке на четвереньках.
- Добежать до скамейки, лечь на живот, передвигаться при помощи рук.
- Прыжки по скамейке (на скамейку ноги вместе, со скамейки ноги врозь).
- Добежать до скамейки, сесть на неё верхом, передвигаться по скамейке при помощи ног.

#### 1. Волна

Игра командная. Команды выстраиваются параллельно, игроки в команде стоят колонной в затылок друг другу на расстоянии одного шага от

другого. Первые номера в командах кладут перед собой мяч так, чтобы до него можно было сделать один шаг. По сигналу ведущего первый номер, наклонившись вперед, берет руками мяч, поднимает его над головой, и, отклонившись назад как можно дальше, передает мяч стоящему за ним второму номеру команды. Второй номер, наклонившись вперед, принимает мяч и передает его назад через свои широко расставленные ноги. Третий номер передает мяч как первый, четвертый – как второй, мяч путешествует по шеренге игроков поочередно: над головой – под ногами, над головой - под ногами, совершая волнообразные движения. Побеждает та команда, которая, не сделав ни одной ошибки, не уронив мяч, быстрее сумеет передать мяч от первого номера до последнего.

#### 1. Ныряй в обруч

Эстафета. Игроки команд по очереди гонят обруч от старта до финиша и при этом стараются как можно чаще проскальзывать в него то с одной стороны, то с другой. Каждый нырок приносит команде один балл, но если обруч упал, то этот балл вычитается, а гонка продолжается с места «аварии».

### **Простые эстафеты с элементами с элементами баскетбола, волейбола, футбола и других спортивных игр**

#### **Эстафеты с элементами баскетбола**

1. Ведение мяча бегом. В одну сторону правой рукой, обратно левой.
2. «Передал, садись». Передача мяча от груди двумя руками. Капитан с мячом стоит напротив своей команды, передаёт мяч первому участнику, тот, выполнив передачу, приседает. Капитан поочередно выполняет передачи всем участникам.
3. Ведение мяча спиной вперед удобной для участника рукой.
4. «Прокати мяч». Катить мяч по полу рядом с собой одной рукой до поворотной стойки, обратно бегом с мячом в руках.
5. Прыжки на двух ногах с ведением мяча. Ведение мяча удобной рукой.
6. Бег с двумя баскетбольными мячами.

#### **Эстафета с элементами хоккея**

Участники команд выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—12 м ставят по флажку (или стулу). Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу они должны, подбивая шайбу клюшкой, обвести ее вокруг флажка и вернуть обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который, в свою очередь, обводит шайбу вокруг флажка, и т. д. Побеждает команда, первая завершившая игру

#### 1. Змейка

Играющие делятся на две команды по 8-10 человек. Каждая из них становится колонной по одному против ряда флажков, кеглей. Головные – с клюшками в руках. Перед собой они кладут на пол хоккейные шайбы. Участники игры поочередно должны провести шайбу зигзагообразно между кеглями, таким же образом возвратиться на старт.

### **Эстафета с элементами футбола**

Педагогическая задача. Обучение технике ведения мяча и передачи. Развитие быстроты и ловкости.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, параллельно одна другой, на расстоянии не менее 3 м. Перед впереди стоящими игроками в колоннах проводят стартовую черту. На расстоянии 8–15 м от нее ставят в ряд по три булавы (кегли) с интервалом 2–3 м одна от другой. Перед впереди стоящими в колоннах игроками на стартовую черту кладут по футбольному мячу (за неимением футбольных мячей их можно заменить баскетбольными или волейбольными).

Ход игры. По сигналу руководителя впереди стоящие игроки ударяют ногой по мячу и ведут его по земле до первой булав, огибают ее справа, подходят, ведя мяч по земле, ко второй булав, огибают ее слева, далее ведут мяч к третьей булав, огибают ее справа и таким же путем ведут мяч обратно. Возвращаются к своей команде и с установленного места ударом ноги по мячу передают его следующим участникам. Передав мяч, идут в конец своей колонны. Получившие мяч, ведут его ногой так же, как и первые игроки. Так игра идет до тех пор, пока все играющие не примут участия в ведении мяча ногой.

Победительницей считается команда, набравшая больше очков. Итоги подводятся по правилам игр-эстафет.

Правила.

1. Игру можно начинать лишь по сигналу руководителя.
2. Участник, принимающий мяч, не может выбегать за линию старта, пока не получит мяч от предыдущего игрока.
3. Во время ведения мяча по земле нельзя ронять булавы. Если игрок сбил булаву, он должен поставить ее на место и только тогда продолжать вести мяч.
4. Во время ведения мяча можно ударять его правой и левой ногой.
5. Игрок, упустивший мяч во время ведения, должен вернуть его на место потери и продолжать ведение.
6. За все ошибки команде начисляются штрафные очки.

### **Передача мяча в колоннах**

Педагогическая задача. Развитие гибкости, координационных способностей, навыков владения мячом.

Подготовка. Играющие разделяются на 2–4 равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. У впередистоящих в колоннах – по мячу.

Ход игры. По сигналу руководителя впередистоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись на свое прежнее место, он поднимает мяч вверх и дает команду своей колонне: «Смирно!» Вся группа принимает положение «смирно».

Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим числом штрафных очков.

Правила.

1. Передавать мяч можно только своему соседу. Не разрешается перебрасывать мяч через несколько игроков. За нарушение этого правила команде записываются штрафные очки по количеству пропущенных игроков.
2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, встать на место и передавать мяч сзади стоящему.
3. Каждый раз, как только последний игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

### **Передача мяча под ногами**

Построение то же, что и в предыдущей игре, но расстояние между игроками – полтора шага. Мяч передают или перекатывают под широко расставленными ногами. Мяч можно прокатить сразу от начала до конца колонны. Если мяч выкатится, то игрок, перед которым это произошло, должен взять мяч, возвратиться на свое место и покатить его дальше.

Комбинированная передача мяча. Построение то же, что и в предыдущих играх – передача мяча. Начинают игру, передавая мяч соседу над головой. Передавший мяч сразу поворачивается кругом и широко расставляет ноги. Последний игрок в колонне, получив мяч, поворачивается кругом и прокатывает или передает мяч под ногами всех игроков своей колонны. На протяжении игры все остаются на своих местах. Передача производится 3–4 раза подряд (по договоренности), после этого выявляется победитель.

Правила. Все виды передач остаются те же, что и в передаче «мяча над головой».

### **Эстафета с ведением и броском мяча в корзину**

Педагогическая задача. Обучение ведению мяча и технике броска в корзину. Развитие быстроты и ловкости.

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна напротив другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки встают у стартовой черты и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Ход игры. По команде руководителя: «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ударяя мяч об пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, также ведя мяч ударами о пол (землю) до середины баскетбольной площадки, откуда передают мяч очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии), и, поймав мяч, выполняют то же задание.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имевшая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей, то есть подводятся итоги по правилам игр-эстафет.

Правила.

1. Первым игрокам не разрешается выбегать до сигнала, а последующим – до ловли мяча от предыдущего.
2. С мячом бежать нельзя, его следует вести ударами о пол.
3. Если по договоренности надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать до тех пор, пока не выполнит это задание.
4. Возвращаясь обратно, он может передать мяч игроку своей команды только с установленного места.
5. Штрафные очки за ошибки подсчитываются в конце игры.

Задания в такой эстафете могут быть разные: по пути бегущего ставят булавы (кегли), и игрок должен ударами мячом об пол обвести мяч вокруг них, а затем бросить мяч в корзину или щит; игрок, добежавший до щита, может попытаться бросить мяч один раз в корзину (попадание засчитывается как очко). В этом случае выигрывает команда, заработавшая больше очков. Выполняют задание парами: пары из каждой команды, передавая мяч на бегу друг другу, добегают до щита, бросают мяч в корзину до попадания и только после этого возвращаются обратно, также передавая мяч друг другу. В данном задании засчитывается и попадание, и правильность передач без пробежек. Возможны и другие задания.

### **Комбинированные эстафеты**

#### **Эстафета с мячом и скакалкой**

Команда стоит в колонну по одному. У первого участника в руках мяч, у второго – скакалка. Первый ведет мяч до фишки и возвращается в команду, затем отдает мяч третьему игроку. Второй бежит до фишки на скакалке и возвращается в команду. Затем отдает скакалку четвертому игроку и т.д. как только все участники команды примут участие в эстафете игру можно считать оконченной.

### **Мяч на ракетке**

Команда стоит в колонну по одному. В руках у первого игрока мяч и теннисная ракетка. Его задача пронести мяч на ракетке до фишки и обратно, а затем передать мяч с ракеткой следующему участнику. Как только все участники команды выполнили это задание эстафету можно считать оконченной.

### **Эстафета с обручами**

Команда стоит в колонну по одному. Задача каждого игрока пролезть через два обруча, обогнуть фишку и вернуться в команду. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

### **Переправа**

По сигналу судьи игроки начинают переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперед и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают два обруча следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

## **Веселые эстафеты**

### **Бег раков**

Эстафета проводится в колоннах. Первые участники садятся на пол, опираясь руками сзади, спиной вперед. По сигналу они устремляются вперед, оторвав от пола таз и перебирая руками и ногами, до стойки, обратно без задания. Следующий участник вступает в борьбу тогда, когда финиширует его предшественник).

### **Паучок и другие**

Команда стоит в колонну по одному. Каждый из участников должен принять исходное положение (согласно названному животному) и в таком положении дойти до фишки. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

Собачка - бег на коленях с опорой руками впереди.

Краб - передвижение в седе боком на руках и ногах.

Воробей - прыжки на двух, ноги вместе.

Лягушка - прыжки в приседе.

Ящерица - ползание по пластунски.



Рак - передвижение в седе вперед на руках и ногах.

Цапля - прыжки на одной, другая придерживается сзади.

Гусь - бег в глубоком приседе.

Зайчик - прыжки на двух с опорой на руки.

Страус - бег на прямых ногах, руками обхватить голень.

Каракатица - передвижение в седе спиной вперед с опорой руками.

### **Кенгуру**

Команда стоит в колонну по одному. Мяч находится у первого участника между коленками. Задача каждого игрока допрыгать до фишки и вернуться в команду. При этом мяч терять нельзя. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной

### **Китайские палочки**

Команда стоит в колонну по одному. В руках у первого участника две палочки и воздушный шарик. Его задача пронести шарик до фишки, вернуться в команду и передать реквизит следующему игроку. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

### **Сиамские близнецы**

Команда стоит парами. Левая и правая ноги участников связаны веревкой. Их задача добежать до фишки и обратно. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

### **Скорый поезд**

1. В 6—7 м от каждой **команды** ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда передний игрок — паровоз — возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию

#### 2. Крокодилчик

Пять - шесть участников каждой команды выстраиваются друг за другом в ряд. Между каждым участником зажимается мяч, который можно держать только спиной и грудью, но не руками. И в этом случае нужно опять-таки как можно быстрее добежать до цели. Точнее доползти, как крокодилчик.

#### 1. Ночное ориентирование

На расстоянии 10 метров от старта устанавливается табуретка и первым участникам закрываются глаза. По сигналу они должны дойти или добежать до табурета, обойти его и, вернувшись по команде, передать

эстафету следующим участникам, которые уже стоят с завязанными глазами. И так вся команда. Во время движения команда может помогать своим участникам возгласами: «правее», «левее», «вперед», «назад». А поскольку кричат одновременно все команды, игрок должен разобрать, какие призывы относятся именно к нему. Когда на линию старта возвращается последний игрок, для всей команды наступает «день». Для кого «день» наступит раньше, те и победили.

#### 1. Не хуже кенгуру

Нужно пробежать, а вернее - пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч или спичечный коробок. Время засекают по часам. Если мяч или коробок падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время

#### 1. Стрельба из лука

Мишенью будет обыкновенное ведро, а луком - обычный репчатый лук. Ведро-мишень нужно установить на 5 метров дальше финиша. Луковицы уложите на финишной черте, их число должно соответствовать количеству участников. Участник N 1 по сигналу начинает движение от старта к финишу. Прибежав к финишной черте, он берет луковицу и бросает ее, стараясь попасть в ведро. После броска он бежит к своей команде, чтобы передать эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее и точнее забросит луковицы в ведро (для удобства определения результата за каждое точное попадание можно давать команде дополнительное очко).

#### 1. Перепись населения

Соревнуются команды по принципу эстафеты. Участники бегут туда, где лежит лист бумаги и толстый маркер. Добежавший записывает имя любого участника своей команды (кроме себя и уже записанных) и, взяв маркер, бежит обратно, передает его другому участнику. Очень забавно, как последние игроки усиленно вспоминают, чье имя еще не записано. Игра позволяет лучше запомнить имена в новой компании.

#### 1. Официанты

Двум командам выдается по круглому подносу и 15-20 пустых пластиковых бутылок разного объема. Первый игрок берет поднос одной рукой, ставит на него одну бутылку, вторую руку убирает за спину и начинает движение к столу, находящемуся в противоположном конце помещения. Дойдя до стола, «официант» ставит бутылку и с подносом бегом возвращается к команде. Второй игрок повторяет эти действия. Рукой придерживать бутылку запрещается. При падении бутылки игрок возвращается к команде и берет другую. Побеждает команда, быстрее «обслужившая свой столик».

### 1. Книжные гонки

Для проведения эстафеты требуются два небольших мяча и две книги. Формируются две команды и выстраиваются на стартовой линии. Каждый игрок команды участвует в гонках, зажав мяч между коленями и положив книгу на голову. Если книга падает, участник гонок останавливается, кладет книгу на голову и продолжает движение. Побеждает быстрее команда.

### 1. Картошка в ложке

Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают по часам. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя! Побеждает показавший лучшее время. Еще увлекательнее состязание команд.

### 1. Гонг, гонг...

Половина участников команды выстраиваются в колонну у линии старта, вторая половина — у финиша. Первые игроки в каждой группе держат по крышке от кастрюли. По сигналу они бегут навстречу друг другу, ударяют крышкой о крышку и возвращаются назад, передавая крышку следующему игроку. Побеждает команда, оказавшаяся быстрее.

### 1. Туристические забеги

Оборудование: два рюкзака, две мягкие игрушки средних размеров, две карты и мелкие предметы (по 2 шт.), которые можно положить в рюкзак — ручки, компасы, мыло, фонарики и т.д. Формируются две команды, которые получают по собранному рюкзаку. Команды выстраиваются на старте, первый игрок бежит до финишной отметки, где снимает рюкзак, вынимает из него все содержимое, разворачивает карту, отмечает на ней заранее определенный населенный пункт, сворачивает карту, загружает все в рюкзак и отправляется назад. Все участники команды должны искать на карте различные географические объекты. Побеждает команда, которая быстрее закончила эстафету.

### 1. Почтальон на коне

Две команды почтальонов выстраиваются на старте, и по команде садятся на палку и зажимают воздушный шар между коленями (получается «конь»), надевают шляпу и берут в руку мешок «почты». Стараясь ничего не уронить, игроки движутся до поворотной фишки и возвращаются обратно, чтобы передать почту следующему почтальону. Если игрок теряет хоть один атрибут, он останавливается, экипируется и только потом продолжает движение. Побеждает команда, которая быстрее доставит почту.

### 1. Подводное плавание

Для каждой команды - пара ласт и стакан воды. Первый участник встает на линию старта, надевает на ноги ласты, берет в руку стакан с водой и

поднимает его над головой, оказываясь таким образом «под водой». По сигналу начинается движение вперед. Совершив положенный путь, первый «подводник» передает ласты и стакан следующему. Если по ходу движения вода из стакана расплескалась, ее нужно добавить.

#### 1. Метр за метром

Для эстафеты понадобятся две метровые палки. Команды получают по палке, «измерительному инструменту», и первый игрок начинает движение, перекладывая палку по земле — «измеряя» дистанцию. Поскольку длина дистанции известна, то палка должна быть переложена определенное количество раз. Обратно игрок возвращается бегом. Побеждает команда, чьи участники быстрее «измерили» дистанцию.

#### 1. Кошкин дом

Для игры необходимы две команды по 6 человек, 12 ведер, 2 калоши. Помогая кошке «тушить пожар», первый игрок в команде берет ведро, надевает калошу, добегают до «пожара» (фишки), выливает воду (переворачивает ведро и ставит вверх дном), возвращается назад, передает калошу следующему игроку. Из ведер должна получиться пирамида. Пока команды «тушат пожар», ведущий читает отрывок из книги С. Маршака: «Тили-бом, тили-бом! Загорелся кошкин дом!..» После окончания эстафеты командам можно задать вопрос: какие животные тушили пожар?

#### 1. Времена года

Две команды: "Подснежник" и "Ручеек". Первый этап: наступила весна, бегут ручьи, нужно срочно убрать снег. Игрокам необходимо сбросить снежки (из ваты или обыкновенные маленькие мячики) в ведра, стоящие на расстоянии трех метров. Чья команда быстрее? Второй этап: снег убран, появились первые подснежники (бумажные цветы на проволочках втыкаются в пластилиновые шарики и приклеиваются к полу). Игрок бежит, срывает один подснежник, возвращается к своей команде и т.д. Чья команда вперед соберет букет - та и выиграла. Если получится ничья, то проводится третий этап. Наступило лето, ярко светит солнце, все ходят на пляж загорать. Первым игрокам выдается по листу с нарисованным на нем солнышком. Участник с солнышком в руке добегают до финиша, садится на стул, говорит, глядя на рисунок: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". Возвращается, передает солнышке следующему игроку; выигрывает команда, первая поднявшая высоко солнце по завершению эстафеты.

#### 1. Бобовая эстафета

Для проведения эстафеты понадобятся два небольших мешочка с бобами. Две команды выстраиваются на линии старта, справа от первого игрока каждой команды лежит на стуле подготовленный мешочек. Первые игроки захватывают мешочек с бобами подбородком без помощи рук, пробегают дистанцию и возвращаются обратно, мешочек опускают на стул. Затем

следующий игрок берет мешочек подбородком и бежит в свою очередь. Побеждает наиболее ловкая и быстрая команда.

### 1. Змей Горыныч

Предложите участникам конкурс на самого быстрого Змея Горыныча. Сделать Змея Горыныча несложно. Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу. Ноги участника, стоящего в середине, связываются с ногами партнеров, стоящих по бокам. Получается в общей сложности четыре ноги. По сигналу Змей Горыныч начинает движение, причем крайние участники машут руками, как крыльями. Добежав, доскавав, долетев до финиша, тройка разворачивается, возвращается и передает эстафету следующим участникам. Ноги всем тройкам лучше связать до начала эстафеты.

## Викторины

1. Какие физические упражнения выполняли первобытные люди?  
(прыгали, бегали, бросали)
2. В каком городе устраивались Олимпийские игры: Афины, Олимпия?  
(Олимпия)
3. Что в себя включает спорт? (тренировки, соревнования)
4. Как звучит девиз Олимпийских игр:
  1. «быстрее, выше, сильнее»
  2. «быстрее, дальше, выше»
  3. «спорт, здоровье, радость»
5. Что является Олимпийским символом:
  1. медали
  2. пять переплетенных колец
6. Что представляет из себя:
  1. олимпийская эмблема (пять колец)
  2. олимпийский флаг (белое полотнище с кольцами)
  3. талисман олимпийских игр (изображение любого животного и т.д.).
7. Начало пути к финишу? (старт)
8. Инструмент спортивного судьи? (свисток)
9. Ее просят лыжники? (лыжню)
- 10.«Бородатый» спортивный снаряд? (козел)
- 11.Предки кроссовок? (кеды)
- 12.Родина олимпийских игр. Ответ: Древняя Греция.
- 13.Площадка для бокса. Ответ: Ринг.
- 14.Бечевка на луке для стрельбы. Ответ: Тетива.

15. Клетчатая прозрачная стенка на корте. Ответ: Сетка.
16. Часть игры в футбол. Ответ: Тайм.
17. Начало бега. Ответ: Старт.
18. Спортивное колющее оружие с клинком прямоугольного сечения.  
Ответ: Рапира.
19. Сигнал к началу боксерского поединка. Ответ: Гонг.
20. Чистая победа в боксе. Ответ: Нокаут.
21. Шахматная королева. Ответ: Ферзь.
22. Имеет два конца и ни одного начала. Ответ: Палка.
23. Гимнасты в цирке. Ответ: Акробаты.
24. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета. Ответ: Австралия.
25. Спортивное соревнование, состоящее из двух видов упражнений.  
Ответ: Двоеборье.
26. Бой один на один. Ответ: Единоборство.
27. Танцор на льду. (Фигурист)
28. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)
29. Летающий участник бадминтона. (Воланчик)
30. Ее должен взять прыгун. (Высоту)

### **Вопросы:**

1. Сколько лет должно пройти от одной зимней олимпиады до другой?
2. При какой температуре воздуха можно заливать каток?
3. Из чего были сделаны самые первые коньки?
4. Какой массы женское ядро?
5. Молот метают на дальность или на высоту?
6. Сколько попыток дается спортсмену для прыжка в высоту с разбега на каждом новом уровне планки?
7. На соревнованиях по прыжкам в воду спортсмены прыгают с трамплинов и вышек. Какой из этих снарядов имеет высоту 1 м?
8. Спортивные соревнования по фехтованию проходят на шпагах, саблях и ...Какого оружия не хватает?
9. Что крепится на оба конца грифа штанги для увеличения ее тяжести?
10. В какой спортивной дисциплине используется предмет, состоящий из: рукояти, плеч и тетивы?
11. Включены ли соревнования по шахматам в Олимпийские игры?
12. Что такое «буллит»?
13. В каком месте футбольного поля стоит голкипер?
14. Возможен ли в баскетболе исход игры «ничья»?
15. Какой вид спорта совместил в себе лыжную гонку и стрельбу из винтовки?

16. Для чего в боксе нужны перчатки?
17. Конкур – это преодоление препятствий на лошади или конные пробеги на определенную дистанцию?
18. Участвуют ли женщины в соревнованиях по прыжкам с трамплина?
19. В каком виде спорта спортсмены спускаются по ледяному желобу на санях?
20. Сколько игроков входит в волейбольную команду?

**Ответы:**

1. Четыре года. 2. Не выше нуля. 3. Из костей. 4. Четыре кг. 5. На дальность. 6. Три. 7. Трамплин. 8. Рапиры. 9. Диски. 10. А стрельбе из лука.
11. Нет. 12. В хоккее с шайбой штрафной бросок. 13. На воротах. 14. Нет.
15. Биатлон. 16. Чтобы руки не травмировать. 17. Преодоление препятствий. 18. Да, с 2010 года. 19. Бобслей. 20. Шесть.

**Вопросы:**

1. Что за спортивная игра, у которой мяч, сетка и две команды?
2. При игре в теннис в нее нельзя попадать мячом.
3. Футбольная команда состоит, из какого количества игроков?
4. Играют ли в хоккей на роликах?
5. В старину, надевая на ноги, их называли «скороходами». А как называют их сейчас?
6. Ручные ускорители байдарок, каноэ и других безмоторных лодок.
7. Начало дистанции – это «старт», а конец ее?
8. Для этой спортивной игры обязательно нужна корзина.
9. Есть ли на эмблеме Олимпийских игр кольцо коричневого цвета?
10. Каким видам спорта запрещено участвовать в Олимпийских играх?
11. Как называют молодых спортсменов?
12. Выступают ли мужчины в синхронном плавании?
13. Как называется площадка для бокса?
14. Партия в теннисе.
15. Что стремятся установить спортсмены на соревнованиях?
16. Проходят ли соревнования по прыжкам с трамплина на лыжах летом, когда нет снега?
17. Какие три слова составляют девиз Олимпиады?
18. Страна, подарившая миру дзюдо.
19. Передача мяча в спортивных играх.
20. Сколько дней длятся зимние Олимпийские игры?

**Ответы:**

1. Волейбол. 2. Сетка. 3. Из 11 игроков. 4. Да. 5. Коньки. 6. Весла. 7. Финиш. 8. Для баскетбола. 9. Нет. 10. Техническим, например, автогонкам и мотогонкам. 11. Юниоры. 12. Нет. 13. Ринг. 14. Сет. 15. Рекорды. 16. Да. Вместо снега специальное покрытие. 17. Быстрее, выше, сильнее. 18. Япония. 19. Пас. 20. Десять дней.

## **Приёмы и методы**

При подборе игр-эстафет необходимо учитывать:

- Педагогические задачи, которые будут решаться в играх-эстафетах.
- Состав команд по количеству участников, по двигательным способностям, по возрасту и полу.
- Уровень физической подготовленности детей.
- Условия и место проведения игры-эстафеты: размеры зала или площадки, наличие инвентаря.
- Состояние участников: характер их деятельности перед игрой-эстафетой и непосредственно после эстафеты.

### **Обязательные условия проведения эстафет:**

1. Комплектование команд: количество участников в командах должно быть одинаковым. Оптимальное количество игроков в командах – 6-8 человек. Желательно, чтобы число мальчиков и девочек в командах было одинаковым.
2. Выбор (назначение) капитанов команд, которые отвечают за поведение всей команды в целом и отдельно играющих.
3. Выбор (назначение) помощников руководителя эстафеты – ученики, выбранные руководителем для наблюдения за соблюдением правил, учета результатов игры. Помощники имеют право вернуть игрока на линию старта, чтобы повторить действие, если он нарушил установленные правила.
4. Объяснение правил соревнований должны быть четкими, краткими и понятными для детей. Перед началом соревнований (особенно с младшими школьниками), необходимо провести репетицию без зачета результатов, для того чтобы каждый хорошо усвоил то, что от него требуется, и приспособился к игре.
5. Одна игра-эстафета может быть использована на 2-3-х занятиях подряд, затем на последующих занятиях используются более сложные ее варианты со сменой способа передвижения или с использованием другого оборудования, или при другом варианте построения команд, или при нетрадиционном делении зала.
6. В зависимости от возрастной группы участников в эстафетах можно варьировать длиной этапа и сложностью упражнений (сокращать дистанции для перебежек, уменьшать число повторений в игре и т.п.). В процессе игры - эстафеты нагрузка дозируется уменьшением или увеличением моторной плотности. Изменять нагрузку можно устраивая



кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, назначения помощников.

7. По окончании эстафеты подводятся итоги и оценка игры-эстафеты: места в каждой эстафете распределяются по наименьшему времени, показанному командами. Победитель в соревнованиях «Веселые старты» определяется по наименьшей сумме мест, занятых командами в эстафетах.

### **Материально – техническое обеспечение программы**

- мячи,
- скакалки,
- обручи,
- гимнастические палки,
- кегли,
- ракетки,
- канат,
- гимнастические скамейки,
- стенки,
- маты,
- воздушные шары,
- корзины,
- ведра

### **V. Информационное сопровождение Программы.....**

#### **Нормативно- правовая база.**

Программа « Дорога БезОпасности» разработана с учетом требований::

- Федерального закона от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Устава МАУ ДО ДЮОЦ « Юбилейный»

#### **Список литературы для педагогов им родителей**

1. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

2. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

## **Приложение**

### **Описание эстафет**

#### **Эстафета "Спортивная ходьба"**

Участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. То есть с каждым шагом участники будут передвигаться вперед только на длину подошвы их обуви. Дошли до обруча, который лежит на дистанции 8 метров, взяли мяч, который лежит в кругу, и таким же шагом назад. Передали мяч следующему участнику, который должен положить мяч в круг, и стали в конец колонны. Так до последнего человека. Кто нарушает правила, начинает дистанцию с самого начала.

#### **Эстафета "Бег с мячом"**

Два участника одной команды становятся друг против друга и зажимают лбами большой мяч. Затем нужно постараться как можно быстрее добежать до обруча, не уронив его. Обруч нужно оббежать и в таком же положении вернуться к своим друзьям. Передаете мяч, и следующая пара повторяет весь маршрут. Если у кого-то падает мяч, нужно вернуться на начало маршрута.

#### **Эстафета "Стрельба"**

Мишенью будет служить обычное ведро, в которое участники станут метать тенесные мячи. Участнику каждой команды вручается по три мяча. Ведро-мишень установлено на расстоянии 5 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает мячи, стремясь попасть в ведро. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету и которая больше забросит мячей.

#### **Эстафета "Толкание ядра"**

Для ядра мы взяли газету и скомкали ее, чтобы получился плотный небольшой ком. Теперь вспомните, как толкают ядро спортсмены: берут его в одну руку, плотно прижимают к плечу, а затем рука распрямляется так,

чтобы все усилие шло на ядро, которое надо вытолкнуть. Вы делаете точно так же. Первый игрок начинает с финишной прямой. Второй игрок подбегает к тому месту, где ядро упало, и становится так, чтобы пальцы ног касались ядра, - это и будет его исходная позиция, с нее он будет бросать ядро. Таким образом поступают и все остальные участники. В итоге, когда последний участник отбрасывает ядро, и чье ядро будет дальше, тот и победил.

### **Эстафета с мячом**

Каждой команде вручается мяч. По команде вы зажимаете мяч между ног прыгаете или бежите, как у вас получится, до обруча. Кладете мяч в обруч и бежите обратно. Следующий участник добегают до обруча, зажимает мяч между ног и уже бежите с ним обратно к команде. И так до последнего участника. Кто первый закончит, тот и победил, Если мяч выронил кто-то, то начинает все сначала.

### **Забег сороконожек**

Предстоящий забег необычен тем, что в нем участвует вся команда. Обхватив впереди стоящего игрока руками за талию, бегут за ведущим до назначенного места, например, той же импровизированной горы. Оббегают ее и возвращаются назад. Очень важно при этом не столкнуться лбами с командой соперников и не споткнуться и не устроить «кучу малу». Та команда сороконожек, которая без промедления и заминок обойдет «гору» и вернется первой назад, на исходную позицию, считается по праву победительницей.

### **«Мячики-скакалки»**

Задание заключается в следующем: впереди стоящие игроки команд по сигналу должны допрыгать с мячиком, зажатым щиколотками ног, до финиша; поменять мяч на прыгалку и вернуться к команде, передвигаясь прыжками через прыгалку. Следующие игроки команд принимают эстафету и прыгают до финиша через скакалку. Далее меняют ее на мяч и возвращаются с мячом, зажатым между щиколоток. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

### **Эстафета с мячом**

Состязание заключается в следующем: команды строятся в ряд. Первые игроки передают мяч следующим до тех пор, пока он не попадет к последним. Последние игроки, обегая каждый свою цепочку, становятся во главе своих команд и передают мяч к игрокам, стоящим за ними. Мяч вновь попадает последнему игроку цепочки, который также должен ее обегать и стать во главе команды и так далее. Выигрывает та команда, игроки которой раньше поменялись местами.

### **Эстафета с бегом**

Один из игроков каждой команды придерживает вертикально стоящий на земле обруч. По сигналу остальные игроки команды должны проскочить сквозь обруч. Команда, быстрее справившаяся с заданием, считается победительницей.

### **Продень обруч**

На расстоянии 15 - 20 м от линии старта лежит обруч. Задача - добежать до обруча, продеть его через себя, быстро вернуться обратно и передать эстафету касанием ладони о ладонь.

### **Посадка картофеля**

5 обручей последовательно раскладываются на полу, участнику выдаётся пакет с пятью картошками (картофель могут имитировать малые мячи). Задача: первый участник раскладывает картошку в «лунки» (обручи), второй участник собирает картошку в пакет.

### **Собери урожай**

Картошка высыпается в середину штрафного круга.

Задача: по сигналу первый участник подбегает, берёт одну картошку, кладёт её в пакет, передаёт следующему. Необходимо собрать больше картошки, чем соперники. Каждый участник может брать только одну картошку.

### **Донеси мяч**

У участника в руках два волейбольных мяча. Задача: добежать до стойки, обогнуть её, вернуться назад и передать мячи следующему участнику эстафеты.

### **Прокати мяч**

Команда строится в колонну поближе друг к другу, ноги врозь. У последнего участника мяч.

Задача: прокатить мяч между ног у членов всей команды. Первый участник ловит его, бежит до стойки, обегает её, возвращается обратно, встаёт в конец колонны и снова прокатывает мяч и т.д.

### **Передай мяч**

Команда стоит в колонне, руки у всех подняты вверх. У первого участника мяч.

Задача: передача мяча друг другу не опуская рук вниз. Последний участник получив мяч, бежит до стойки, обегает её, возвращается обратно, встаёт вперёд колонны и вновь выполняет передачу мяча.

### **Самокат**

Команде выдаётся обруч и мяч. Задача: прокатить мяч обручем до стойки и обратно.

### **Муравей**

Команда стоит в колонне. Задача: участник находится в исходном положении – упор присев сзади, на животе лежит мяч. Участник

передвигается до стойки, поднимается и бежит обратно с мячом в руках, передаёт мяч следующему участнику эстафеты.

### **Пчёлка**

Команде выдаётся баскетбольный мяч, участник зажимает его коленями.

Задача: допрыгать с мячом до стойки, назад бежать с мячом в руках.

### **Змейка**

Напротив команды последовательно располагается 5 стоек, в конце лежит обруч. Задача: обежать стойки змейкой, продеть обруч через себя, вернуться обратно по прямой.

### **Собираем друга в школу**

Выбираете игрока, которого вы должны собрать в школу. Каждый игрок бежит к финишу, берёт только одну вещь, возвращается обратно, бежит следующий. В это время остальные игроки помогают надеть принесённую вещь на игрока. Когда все вещи одеты, выбранный игрок бежит до финиша и обратно. (Вещи: куртка, 2 варежки, шарф, шапка, зонт, портфель)

### **Бег в одной связке с другом**

Дети становятся парами спина к спине и захватывают друг друга локтями. Созданной парой они бегут к стойке. На пути оббегают вокруг обруча, вокруг стойки и возвращаются назад тем же путём. На бегу нельзя расцепляться и падать. Если упали, встать и продолжить бег с того же места.

### **По грибы**

Подготовка: для данной эстафеты заранее вырезаются грибы, которые можно разукрасить по желанию, в зависимости от количества команд необходимо подготовить корзинки.

Учащиеся строятся в колонну по одному. Перед командами на протяжении всего пути разложены грибы, а в конце дистанции стоят корзинки. По сигналу преподавателя направляющие бегут по дистанции, берут гриб и относят его в корзину. После чего возвращаются к своим командам. Последний игрок каждой команды берет корзину с грибами. Побеждает команда первая закончившая эстафету.

### **Ежики**

Подготовка: для каждой команды готовится половина яблока или картошки, спички, для всех участников один образец ежика который состоит из половинки яблока(картошки), в которое воткнуты спички.

Проведение: учащиеся располагаются в колонну по одному. Преподаватель показывает командам образец ежика, которого они должны сделать. По сигналу преподавателя учащиеся по очереди подбегают к месту, где находятся составные части ежика. Каждый игрок имеет право воткнуть в яблоко только одну спичку, после чего он возвращается к своей команде. Побеждает команда первая собравшая ежа.

### **Обведи кегли**

Команды строятся в колонну по одному. У направляющего в руках мяч и обруч. По команде учителя направляющие начинают катить мяч обручем обводя при этом кегли. Обрато возвращаются просто бегом. Побеждает команда первая закончившая эстафету.

### **Найди свой номер**

Подготовка: заранее из плотной бумаги вырезаются круги, диаметром 10-12 см. С одной стороны пишется номер. другая сторона просто разукрашивается.

Проведение: учащиеся строятся в колонну по одному и рассчитываются по порядку. Перед ними на определенном расстоянии лежат обручи, в которых находятся цветные круги, с обратной стороны которых написаны номера. По команде преподавателя направляющие бегут к обручам и ищут свой номер, с которым возвращаются к своей команде. Следующий игрок должен найти свой номер и т. д. Побеждает команда первая закончившая эстафету.

### **Художники**

Подготовка: заранее готовятся рисунки, состоящие из точек, которые соединяются отрезками, причем отрезков должно быть столько, сколько будет игроков в команде.

Проведение: учащиеся располагаются в колонну по одному. Их вниманию предлагается рисунок, который должна нарисовать каждая команда. На определенном расстоянии от команд висит лист бумаги на котором нарисованы пронумерованные точки. По свистку направляющие бегут к листам бумаги и проводят линию от цифры 1 к цифре 2, затем возвращаются к своим командам. Остальные игроки также соединяют цифры отрезками, строго по порядку. Побеждает команда первая закончившая эстафету и выполнившая правильно рисунок.

### **Самые ловкие**

Команды строятся в колонну по одному. У направляющих в руках ракетка от бамбинтона на ней теннисный мяч (воздушный шар). Пред каждой командой стоят гимнастические скамейки. По команде учителя направляющий неся мяч на ракетке должен пройти по скамейке и бегом вернуться обратно.

### **Собери мишку**

Подготовка: заранее на картоне рисуется Олимпийский мишка, который разрезается на различные детали (голова, уши, туловище и т.д. или в виде пазлов). Помимо этого необходимо нарисовать образец мишки.

Проведение: учащиеся строятся в колонну по одному. Рядом с каждой командой лежат составные части мишки. Перед командами чертится круг, в котором он будет собираться.

По свистку направляющие берут любую деталь, бегут к нарисованному кругу и кладут ее, после чего возвращаются обратно. Следующий игрок берет другую деталь бежит к кругу и кладет ее таким образом, чтобы собирался мишка и т.д. Побеждает команда первая собравшая мишку.правляющего в руках мяч и обруч. у. дному.олько одну спичку, после чего он возвращается к своей команде. обратно. обходимо по

### **«Команда быстроногих»**

Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладется мяч. По сигналу педагога по очереди каждый игрок бежит к мячу, берет его, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Выигрывает команда, быстрее всех закончившая эстафету.

### **«Эстафета с булавами»**

Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

### **«Встречная эстафета»**

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

### **«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах»**

Две- четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

### **«Передал - садись»**



Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

#### **«Мяч среднему»**

Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

#### **«Гонка мячей по рядам»**

Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

#### **«Встречная эстафета с мячом»**

Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу. В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

#### **«Эстафета с ведением мяча»**

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди

очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

### **Девизы команд**

Любой спортивной команде нужен девиз. Во многом именно девиз помогает ребятам сконцентрироваться, поддерживает боевой дух, влияет на настрой команды.

Спортивные кричалки подбадривают участников соревнований, внушают им уверенность, увеличивают волю к победе, ведь поддержка зрителей крайне важна во время соревнований.

#### **Команда "Ну погоди!"**

**Девиз:** Максимум спорта, максимум смеха! Так мы быстрее добьемся успеха. Если другой отряд впереди, Мы ему скажем: "Ну погоди!"

#### **Команда "Веснушки"**

**Девиз:** Нас мало, но мы в веснушках! или Солнца лучик любит нас. Мы веснушки — супер класс.

**Речевка:** "Мы ребята удалые, мы веснушки озорные! побеждать сюда пришли! Нас попробуй, догони!"

#### **Команда "Пингвины"**

**Девиз:** Мы пингвины просто класс, победи попробуй нас!

#### **Команда "Светлячок"**

**Девиз:** Хоть свет наш слаб и мы малы, но мы дружны и тем сильны.

#### **Команда "Комета"**

**Девиз:** Комета на небе, а мы - на земле! Да здравствует счастье всегда и везде!

**Девиз:** Летим вперед и побеждаем! Всем отстающим помогаем!

**Девиз:** У кометы есть девиз: "Никогда не падать вниз"

#### **Команда "Чебурашка"**

**Девиз:** Чебурашка - верный друг, Помогает всем вокруг!

#### **Команда "Алые паруса"**

**Девиз:** Ветер дует в паруса, юность верит в чудеса.

**Девиз:** Плыви всегда, плыви везде, и путь найдешь к своей мечте!

**Команда "Радуга"**

**Девиз:** Мы как радуги цвета, неразлучны никогда!

**Команда "Апельсин"**

**Девиз:** Мы как дольки апельсина. Мы дружны и неделимы.

**Команда "Верные друзья"**

**Девиз:** Мы команда хоть куда! В спорте все мы мастера.

Будем бегать, мяч гонять, За победу воевать

**Девиз:** Если слово друг дает, Никогда не подведет!

**Команда "Улыбка"**

**Девиз:** Жизнь без улыбки ошибка, Да здоровствует смех и улыбка!

**Команда "Костер"**

**Девиз:** Гореть, не тлеть и все уметь!

**Команда "Дружба"**

**Девиз:** Девиз наш: Дружба и успех! Мы победим сегодня всех!

**Девиз:** Все за одного, один за всех, Тогда в команде будет успех!

**Девиз:** Дорогие соперники будем друзьями — вы впереди, а мы перед вами!

**Девиз:** Мы со спортом крепко дружим. Спорт – помощник, спорт – игра,  
Физкульт – ура, ура, ура!

**Девиз:** Мы ребята непоседы, не уходим без победы!

**Девиз:** Мы спортсмены классные. Мы — взрывоопасные, Кто сегодня победит? Ну, конечно, «Динамит»!