

I. Программа соревнований:

1. Эстафета «Чехарда»

Эстафета проводится в 4 этапа. Обе команды участвуют одновременно.

1 этап



Два мальчика на дистанции. 1-ый прыгает через спину 2-го, как в игре «чехарда», 2-ой прыгает через 1-го. 2-ой пролезает назад между ног 1-го, прыгает через спину 1-го. 1-ый прыгает через второго и пролезает обратно. В этой последовательности, мальчики проходят всю дистанцию до ограничительного знака и обратно.

2 этап



2 девочки на дистанции как в «чехарде» перепрыгивают через спину друг друга туда и обратно.

3 этап



4 девочки на дистанции. По очереди ложатся на пол, параллельно друг другу, последний игрок должен пробежать через живой барьер и лечь на пол, сразу первый игрок со стороны команды поднимается и бежит через «барьер» вперед. Упражнение выполняется на всей длине дистанции туда и обратно.

4 этап



4 мальчика на дистанции. 3 мальчика выстраивают «тоннель» с упором на руки и ноги, поднимая корпус вверх, 4-ый мальчик на четвереньках пробегает сквозь тоннель и тоже становится в ряд с остальными. Как только 4-ый проходит через «тоннель» 1-ый мальчик со стороны команды пробегает на четвереньках сквозь «тоннель» и становится «в строй». Сразу же 2-ой игрок бежит по тоннелю и т.д. Упражнение выполняется на всей дистанции, туда и обратно.

Победившей команде присуждается 3 очка, проигравшей - 1 очко, при ничейном результате — каждой команде по 2 очка.

2. Конкурс «Мяч ловцу»



В игре принимают участие две команды по 4 человека (3 девочки и мужчина). Два «ловца» (взрослые спортсмены - мужчины) стоят на стульях, на противоположных концах игрового поля. У них в руках корзины для бумаг. Три полевых игрока (3 девочки) должны закинуть баскетбольный мяч своему ловцу (1 очко). Игра проходит по баскетбольным правилам. Перед броском в корзину, полевой игрок должен обязательно ударить мячом о пол. Игра идет до счета 7 или до 5 мин.

Максимальное количество очков победителю -3, проигравшей команде - 1, при ничьей обе команды получают по 2 очка.

3. Конкурс «Круговая порука»



В кругу стоит вся команда вполоборота к центру круга. В правой руке - гимнастическая палка. По сигналу надо отпустить свою палку и успеть подхватить палку впереди стоящего. Кто уронит палку, покидает круг. У каждой команды - 10 попыток, т.е. ведущий 10 раз свистком дает разрешение перехватить палку. Побеждает та команда, у которой больше игроков осталось в круге.

Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.

4. Конкурс «Перекладина»



В конкурсе принимают участие по 4 человека от каждой команды: 2 девочки и 2 мальчика. На площадке 2 стойки с перекладной, высоту которой можно регулировать. Задача: пройти под перекладной лицом вперед, наклоняя корпус назад, не помогая себе руками.

Спортсмены по очереди пытаются взять установленную высоту: сначала 4 человека одной команды, потом 4 человека другой команды. Игрок, задевший или сбивший перекладную, выбывает из игры. После каждой попытки, которую предпримут игроки, перекладина устанавливается на следующей нижней отметке.

Побеждает команда, игроки которой пройдут самую низкую высоту.

Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.

5. Эстафета «Мяч в квадрате (круге)»

Вдоль дистанции выстраиваются параллельно 8 квадратов (50X50см), или кладут обручи: 4 на правой стороне площадки для одной команды и 4- на левой для другой.

Команды выполняют задания одновременно.

От каждой команды играют по 3 девочки, 2 мальчика и женщины в следующей последовательности: 1-ая девочка, 1-ый мальчик, 2-ая девочка, 3-ая девочка, 2-ой мальчик, женщина.

Задание: вести руками гандбольный (теннисный) мяч, попадая в каждый квадрат до ограничительного знака, обратно – мяч в руках, квадраты оббегаются змейкой.

Оценка: точность попадания и скорость выполнения.

Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - 1 очко, при ничьей - по 2 очка каждой команде.

6. Эстафета «В обруч с головой».

Конкурс состоит из 4 заданий. Команды выступают друг за другом: сначала одна команда выполнит все этапы, потом вторая.



1.этап.

Мужчина и женщина стоят на расстоянии 10 метров друг от друга и катят друг другу обруч, сквозь который должны пробежать 4 мальчика 1-ой команды.



2.этап.

Это же задание выполняют 4 девочки той же команды.



3.этап.

Взрослые участники стоят на противоположных концах игрового поля. Выступление солистов. Мальчик 1-ой команды должен как можно больше раз пробежать сквозь катящийся обруч.



4.этап.

Девочка из той же команды повторяет это задание.Каждый удачный пробег через обруч засчитывается как одно очко.

Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.

7. Конкурс «Скакалки»

Команды выполняют задания конкурса друг за другом.Каждый удачный прыжок приносит команде 1 очко.

1 этап



Мальчик прыгает через скакалку на правой ноге 10 раз или до ошибки.

2 этап



2 девочки прыгают через скакалку на правой ноге 10 раз или до ошибки.



3 этап

Мужчина прыгает на двух ногах: 3 простых прыжка, а 4-ый с двойной прокруткой скакалки. Необходимо сделать 12 прыжков, в случае ошибки игрок сходит с дистанции.



4 этап

Женщина прыгает на двух ногах: 3 простых прыжка, а 4-ый с двойной прокруткой скакалки. Необходимо сделать 12 прыжков, в случае ошибки игрок сходит с дистанции.



5 этап

2-ое взрослых с длинной скакалкой по краям игровой площадки. Взрослые крутят скакалку. Сначала в игру вступает 1 спортсмен, к нему по очереди присоединяются еще 8 игроков. Скакать на 2-х ногах. В случае ошибки игра прекращается. Побеждает команда, которая пропрыгает 10 раз всем составом.

Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - 1 очко, при ничьей - по 2 очка каждой команде.

8. Эстафета с обручем «Турспринт»



1 этап.

2 взрослых участника, мальчик и девочка с обручами выстраивают коридор, сквозь обручи туда и обратно друг за другом как можно быстрее пробегают 3 мальчика и 3 девочки.



2 этап.

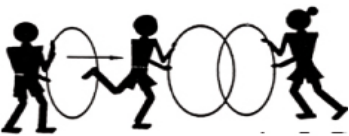
2 взрослых участника, мальчик и девочка выстраивают из обручей «змейку». Ребята пробегают «змейку» туда и обратно сквозь обручи.



3 этап.

2 взрослых участника, мальчик и девочка кладут обручи на пол в одну линию, ребята пробегают дистанцию туда и обратно, стараясь не задеть обручи.

4 этап



2 взрослых участника, мальчик и девочка ставят коридор из обручей, каждый из них должен пробежать сквозь обруч и отдать свой обруч следующему игроку

Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.

9. Эстафета с волейбольными мячами «Сбор урожая».

1 этап.



Мальчик скачет верхом на мяче до ограничительного знака и обратно.

2 этап.



Женщина удерживает в руках 3 волейбольных мяча и бежит всю дистанцию туда и обратно.

3 этап.



3 мальчика держат 2 волейбольных мяча: одной рукой 1 мяч на уровне пояса, другой рукой мяч над головой, бегут до ограничительного знака и обратно.

4 этап.



2 девочки от каждой команды, взявшись за руки, удерживают лбами мяч и бегут дистанцию до знака и обратно. Помогать себе руками нельзя.

5 этап.



Мальчик удерживает 3 мяча, два мяча руками, один – бедрами, скачет всю дистанцию туда и обратно.

Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.

10. Эстафета с обручами и мячами «Веселое кольцо».

Эстафета проводится в 5 этапов, обе команды выступают одновременно.

1 этап



1 девочка катит обруч, а 2 мальчика бросают сквозь него мяч друг другу. Мяч должен удариться о пол. Упражнение выполняется на всей длине дистанции туда и обратно.

2 этап



1 мальчик катит обруч, а 2 девочки бросают друг другу мяч. Мяч не должен удариться о пол. Задание выполняется до ограничительного знака и обратно.

3 этап



Мальчик перепрыгивает через обруч как через скакалку по всей длине дистанции туда и обратно.

4 этап



Девочка бежит и крутит на талии обруч туда и обратно.

Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - одно очко, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.

11. Эстафета с «рогатым» мячом «Родео»

Эстафета проводится в 4 этапа, обе команды участвуют в эстафете одновременно.

1 этап.



2 девочки друг перед другом, мяч удерживают спиной и грудью пробегают всю дистанцию туда и обратно

2 этап.



Мальчик бежит в полуприсяди, всю дистанцию удерживая мяч бедрами.

3 этап.



2 девочки удерживают мяч одной рукой, бегут всю дистанцию туда и обратно.

4 этап



4 мальчика на дистанции выстраиваются, лежа на полу, друг за другом. 1-ый держит ступнями баскетбольный мяч, делает кувырок назад, бежит вперед и занимает положение после 3-го игрока. 2-ой мальчик отдает мяч 3-му и бежит вперед, чтобы подхватить мяч 1-го игрока. Упражнение повторяется на всей длине дистанции туда и обратно.

Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - 1 очко, при ничьей - по 2 очка каждой команде.

12. Эстафета с обручами и мячами «Перекажи поле».

Эстафета проводится в 5 этапов, обе команды выступают одновременно.



Девочка бежит спиной вперед и с помощью обруча ведет мяч до ограничительного знака и обратно.



Взрослый спортсмен держит в руках обруч. На плечах у него сидит мальчик, который бросает мяч о пол и ловит его, до ограничительного знака и обратно.



Взрослая участница и девушка одной рукой перебрасывают в обруч мяч друг другу, держа обруч другой рукой. Упражнение выполняется на протяжении всей дистанции, туда и обратно.



Два мальчика на одной ноге скачут, а вторую ногу, согнутую в колене, запрокинули в обруч. Оба держат обруч одной рукой. Упражнение выполняется на всей дистанции и обратно.



Взрослая спортсменка и 3 девушки бегут в обруче. Одна девушка продвигается вперед, ведя мяч перед собой. Участники выполняют задания этапов до ограничительного знака и обратно.

Победившая команда получает 3 очка, проигравшая - 1, при ничьей каждой команде присуждается по 2 очка.

Подведение итогов:

В общей игре побеждает команда, набравшая после прохождения всех конкурсов наибольшее количество очков.

Ошибка при выполнении задания: - 0,5 бала или +30сек.