

Дидактический материал для проведения спортивного праздника «Весёлые старты». Учитель физической культуры Иванов Алексей Валерьевич.

Эстафета «Каракатица»

1. Взрослая участница держит за руки девочку, бегущую в полуприседе до ограничительного знака и обратно.



2. На дистанции два мальчика: первый идет на четвереньках, второй, положив ноги ему на спину, передвигается на руках до ограничительного знака, обратно – оба бегут к команде.



3. Две взрослые участницы держат за ноги мальчика, а тот идет на руках туда и обратно.



4. Две девочки попеременно перешагивают через руки туда и обратно. Пробежки запрещены.



5. Два мальчика на дистанции: первый опирается на ноги и руки (лицом вверх), второй положил ноги на плечи товарища и передвигается только на руках до ограничительного знака, обратно – оба бегут к команде.



6. Женщина блокирует движения девочек, держа их за руки под коленями. Женщина бежит, а девочки прыгают на одной ноге всю дистанцию туда и обратно.



Эстафета «Чехарда»

1. Два мальчика на дистанции. Первый прыгает через спину второго, как в игре «Чехарда», второй пролезает между ног первого, а тот прыгает через второго и пролезает обратно. В этой последовательности мальчики проходят всю дистанцию до ограничительного знака и обратно.



2. Две девочки на дистанции, как в «Чехарде», перепрыгивают через спины друг друга туда и обратно.



- Участвуют двое мужчин и один мальчик. Один игрок перепрыгивает через спины двух других. Таким образом вся тройка движется вперед до ограничительного знака и обратно.



- На дистанции четыре девочки. 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.



- На дистанции четыре мальчика. Три мальчика выстраивают «тоннель» с упором на руки и ноги, поднимая корпус вверх. Четвертый мальчик на четвереньках пробегает сквозь «тоннель» и тоже становится в ряд с остальными. Как только четвертый остановился, первый проходит через «тоннель» и т. д. Упражнение выполняется на всей дистанции туда и обратно.



Эстафета с волейбольными мячами «Сбор урожая»

- Три мальчика держат два волейбольных мяча: одной рукой один мяч – на уровне пояса, другой рукой – мяч над головой. Бегут до ограничительного знака и обратно.



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



- Мужчина опирается на руки и ноги (лицом вверх), гонит ногами волейбольный мяч до знака, обратно – бегом.



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



- Мужчина на руках проскальзывает над волейбольными мячами, три девочки подают мячи под корпус мужчины. Ногами себе не помогать. Обратно – бегом.



Эстафета с рогатым мячом «Родео»

1. Мальчик скачет на большом мяче до ограничительного знака и обратно.



2. Две женщины держат мяч лбами, руки сцеплены, участницы должны боком проскакать всю дистанцию туда и обратно.



3. Два мальчика удерживают мяч одной рукой и пробегают игровое поле туда и обратно.



4. Две девочки друг за другом, удерживая мяч спиной и грудью, пробегают дистанцию туда и обратно.



5. Две девочки и две взрослые участницы, удерживая лбами мяч и взявшись за руки, пробегают дистанцию туда и обратно.



Эстафета с досками «Спасатели»

1. Два мальчика несут доску, на которой сидит третий мальчик. Упражнение выполняется на протяжении всей дистанции туда и обратно.



2. Двое мужчин несут доску, на которой лежит мальчик – практически висит на доске – до ограничительного знака и обратно.



3. Два мальчика несут доску над головой, между ними на руках висит третий мальчик, который не должен касаться пола ногами. Мальчики бегут дистанцию туда и обратно.



4. Двое мужчин несут доску над головой, на которой верхом сидит девочка и держится обеими руками за доску. Мужчины бегут дистанцию туда и обратно.



5. Два мальчика и двое мужчин держат две доски, по которым девочка, как по шаткому мостику, должна пройти дистанцию. Как только девочка переступает на следующую доску, игроки ставят освободившуюся доску вперед. После ограничительного знака доски соединяют друг с другом. Девочка ложится на них грудью, четыре игрока быстро бегут вместе со своей ношей к финишу.



Эстафета с баскетбольными мячами «Гонки с мячом»

1. Мужчина двумя руками проводит два баскетбольных мяча до ограничительного знака и обратно.



2. Мальчик 8–9 лет скачет верхом на мяче вдоль игровой площадки до ограничительного знака и обратно.



3. Две девочки, взявшись за руки, удерживают лбами мяч и бегут дистанцию до знака и обратно. Помогать себе руками нельзя.



4. Две женщины, удерживая три баскетбольных мяча, пробегают игровую площадку туда и обратно.



5. Мужчина бежит в полуприседе всю дистанцию, удерживая мяч бедрами.



6. Мальчик, держа под мышками два мяча и один мяч придерживая бедрами, должен проскакать туда и обратно.



7. По четыре девочки от каждой команды, обняв друг друга за плечи, удерживают мяч головами и передвигаются как можно быстрее вдоль игрового поля туда и обратно.



8. Три мальчика на дистанции выстраиваются, лежа на полу, друг за другом. Первый держит ступнями баскетбольный мяч, делает кувырок назад, бежит вперед и занимает положение после третьего игрока. Второй участник отдает мяч третьему и бежит вперед, чтобы подхватить мяч первого игрока. Упражнение повторяется на протяжении всей дистанции туда и обратно.



«Мяч ловцу»



Два «ловца» (взрослые спортсмены) стоят на стульях на противоположных концах игрового поля. У них в руках корзины для бумаг. Две команды по четыре человека (две девочки и две взрослые участницы) должны закинуть баскетбольный мяч своему «ловцу» (1 очко). При пробежке мяч можно ударить о пол только один раз. Игра идет до счета «семь».

Футбольный конкурс «Только без рук»



Игровая площадка разделена на две части волейбольной сеткой, укрепленной на уровне пола. От каждой команды играют шесть человек: четыре мальчика и два взрослых участника (учителя или родители). Игроки, сидя на полу, играют по следующим правилам: три касания мяча на одной стороне, три – на другой. В этой игре можно касаться мяча головой, плечом, ногами, но только не руками. Мяч подается ногой игрока, сидящего спиной к сетке на расстоянии 1 м. Игра идет легким надувным мячом по правилам волейбола. Нельзя задевать сетку ни ногами, ни мячом. Игра продолжается до счета «пять».

Велотрек

Вдоль игровой площадки стоят 4 стойки. Игроки, выполняя задания конкурсов, на велосипедах обьезжают стойки «змейкой». Команды выступают друг за другом.

1. Мальчик (10–12 лет) стоит на педалях и вращает их, одна нога под рамой.



2. Мужчина – в седле и держит руль, второй мальчик сидит на багажнике, руками держится за корпус впереди сидящего и крутит педали.



3. Девочка сидит на раме и держится за руль, мальчик в седле держится за корпус девочки, ноги вытянуты, второй мальчик сидит на багажнике, руками держится за корпус второго, крутит педали.



Кто собьет меньше стоек и быстрее придет к финишу, тот и победит.

Конкурс «В обруч с головой»

Мужчина и женщина стоят друг напротив друга на расстоянии 10 метров и катят друг другу обруч, сквозь который должны пробежать четыре мальчика из одной команды.



Это же задание выполняют четыре девочки той же команды.



Взрослые участники стоят на противоположных концах игрового поля. Выступление солистов. Мальчик из одной команды должен как можно больше раз пробежать сквозь крутящийся обруч.



Девочка из той же команды повторяет это задание.



Затем такое же задание выполняет вторая команда. Засчитывается каждая удачная попытка. Побеждает та команда, у которой было больше удачных «пробегов» сквозь обруч.

Скакалки

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

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



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



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



4. Женщина прыгает на двух ногах: 3 простых прыжка, а четвертый – с двойной прокруткой скакалки. Необходимо сделать 12 прыжков, в случае ошибки игрок сходит с дистанции.
5. Двое взрослых с длинной скакалкой стоят по краям игровой площадки. Сначала прыгает один спортсмен, к нему по очереди присоединяются еще семь игроков. В случае ошибки игра прекращается.



Кавалеристы

В матче участвуют две команды по 9 человек: одна женщина, двое мужчин, четыре мальчика и две девочки. Задача: передавая волейбольный мяч партнерам, приблизиться к чужим воротам и забить гол. В воротах стоят взрослые участницы. Мужчины и старшие мальчики несут на плечах мальчиков (всего 3 пары), которые и играют главные роли. Мяч, упавший на пол, подбирают две девочки, распасовывают и отдают его игрокам. Игра идет до счета «пять».



Перекладина



В конкурсе принимают участие по четыре человека от каждой команды: две девочки и два мальчика приблизительно одного роста и возраста. На площадке две стойки с перекладиной, высоту которой можно регулировать. Задача: пройти под перекладиной лицом вперед, наклоняя корпус назад, не помогая себе руками. Спортсмены по очереди пытаются взять установленную высоту: по четыре человека сначала из одной, потом из другой команды.

Игрок, задевший или сбивший перекладину, выбывает из игры. После каждой попытки, которую предпримут игроки, перекладина устанавливается на следующей нижней отметке. Побеждает команда, игрок которой возьмет самую низкую планку.