***Соревнования «Весёлые старты» среди уч-ся 5 и 6-х классов***

***МОУ г.о. Химки***

 Соревнования проводятся **29 января 2018 года** на базе **МБОУ СОШ №27.**

 Начало соревнований **с 11.30** часов (согласно сетки расписания).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ группы** | **Время** | **№ школы** |
| I группа: | 11.30 | 20,21,22,23,24,Шк.-инт. |
| II группа: | 12.15 | 6,14,15,16,29,30 |
| III группа: | 13.00 | 9,11,12,26,31 |
| IV группа: | 13.45 | 3,4,8, 17,27,28 |
| V группа: | 14.30 | 1,7,10,13,18 |

**Программа**

**соревнований «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» среди команд 5 и 6 классов**

**общеобразовательных учреждений г.о. Химки**

( cостав команды 12 человек - 6 мальчиков + 6 девочек (2 зап.) – 5 класс);

cостав команды 12 человек - 6 мальчиков + 6 девочек (2 зап.) – 6 класс).

1. **«Встречная эстафета с палочкой»**

 **Инвентарь: конусы**, **эстафетная палочка**.

 Участники встают в колонну по одному с двух сторон напротив друг друга ( с одной девочки, с другой мальчики). Расстояние между колоннами 12 метров. У первого участника в руках эстафетная палочка. По сигналу судьи первый участник бежит с палочкой в руках к противоположной части команды, добежав до линии, передает палочку следующему участнику. Участник, получив палочку, бежит к другой части команды. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не поменяются местами. Судья останавливает секундомер, когда участник пересечет линию.

 **Штрафы:**

* заступ участника за линию старта;
* потеря палочки;
* передача палочки не за ограничительными линиями.

 *Методические рекомендации.*

 Расстояние между линиями 12 метров.

1. **«Посадка и сбор картофеля».**

 **Инвентарь: обручи, волейбольные мячи.**

 Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи первый участник бежит к первому обручу, берёт из обруча волейбольный мяч и бежит с ним ко второму обручу, кладёт мяч во второй обруч. Далее, обегая конус, бежит ко второму обручу, берет мяч. Бежит с мячом к первому обручу и кладет в него мяч. Далее передает эстафету второму участнику.

 **Штрафы:**

* заступ участника за линию старта;
* мяч выскочил за пределы обруча;
* касание конуса;
* сбитый конус;
* касание обруча;
* забегание в зону обруча;
* потеря мяча;
* участник, потерявший мяч, начал повторное выполнение упражнения не с места

потери мяча;

* помощь при выполнении упражнения.
* **Мяч выкатился из обруча и не был возвращён обратно в обруч 5сек**

 *Методические рекомендации.*

 Первый обруч лежит на расстоянии 3 метров от линии старта. Расстояние между обручами- 3 метра. Расстояние от линии старта до последнего конуса – 12 метров. Если мяч выкатился из обруча, то его обязательно нужно вернуть в обруч.

 Когда участник перекладывает мяч из обруча №1 в обруч №2, и мяч у него выкатывается , то участник должен на обратном пути подобрать мяч и обязательно произвести касание мячом в обруче №2, а потом продолжить выполнение упражнения и положить мяч в обруч №1.

 Если мяч выкатывается из обруча №1, то повторное касание мяча должен сделать следующий участник, и дальше продолжить эстафету.

 Если мяч выкатывается у последнего игрока команды и мяч не возвращён обратно, то эстафета считается незавершенной и команда получает последнее место в эстафете.

 **Судья выключает секундомер, когда последний участник пересечет линию старта (финиша) и мяч будет находиться в обруче №1.**

**3. «Баскетболисты».**

**Инвентарь: конусы, мяч баскетбольный № 5.**

 Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи, от линии старта, игроки команды передают баскетбольный мяч из рук в руки над головой. Как только мяч оказался в руках у последнего, он выбегает с ним вперед, добежав до линии старта, начинает выполнять ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между четырех конусов. Забежав за последний конус ,участник берёт мяч в руки и бежит к линии старта, пересекает линию старта и встаёт впереди команды, эстафета начинается сначала. Судья останавливает секундомер, когда последний участник пересекает линию старта(финиша).

 **Штрафы:**

* заступ участника за линию старта;
* участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча;
* касание конуса;
* сбитый конус;
* бросок мяча над головой;
* передача мяча над головой через участника;
* двойное ведение;
* пробежка с мячом.

 *Методические рекомендации.*

 Первый конус располагается от линии старта на расстоянии 3-х метров. Расстояние между конусами 3 метра. Расстояние между участниками в колонне не менее 30 см друг от друга.

**4. «Флорбол+футбол».**

 **Инвентарь: клюшки для флорбола, мяч для флорбола ( но может быть и для тенниса), футбольные мячи, конусы.**

 Участники встают в колонну по одному, сначала девочки затем мальчики. Перед первым участником на линии старта лежит теннисный мяч (для большого тенниса или флорбола), в руках у участника клюшка (для флорбола). Участник (девочка) «змейкой» от конуса до конуса ведет мяч клюшкой, добежав до 4-го конуса, обегает его и дальше выполняет ведение «змейкой» от конуса до конуса и ведёт в обратном направлении. Первая участница передаёт клюшку и мяч второй участнице за линией старт. И т.д. После того как последняя девочка пересечёт линию, первый мальчик начинает ведение футбольного мяча «змейкой» от конуса до конуса. Выполнив обводку 4 конуса, выполняет ведение футбольного мяча «змейкой» от конуса до конуса в обратном направлении. Участник, владеющий мячом, может выполнить передачу от первого конуса. Следующий участник принимает мяч за линией старта. Последний мальчик пересекает линию, судья останавливает секундомер.

  **Штрафы:**

* заступ участника за линию старта;
* участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча;
* касание конуса;
* сбитый конус;
* удар по мячу во флорболе;
* передача клюшки не за линией старта.

 *Методические рекомендации.*

 При перемещении мяча во флорболе и футболе запрещается делать по нему удары ногой и клюшкой.

 В случае если участник потерял мяч, он возвращает его в исходное положение с места потери мяча и продолжает выполнять задание.

 **За каждое нарушение правил участникам начисляется штраф – 1секунда (ЗА КАЖДЫЙ ШАГ ОШИБКИ). К фактическому времени, показанному командой, прибавляется суммарное штрафное время.**

**Если участники команд при выполнении упражнения помешали выполнению заданий другой команде, то им добавляется штраф 3 секунды. Команда, которой помешали, имеет право на повторное выполнение задания по желанию.**

**За грубое нарушение выполнения эстафет, команде присуждается последнее место в данной эстафете.**

**За не этичное поведение команды или участника штраф 60сек.**

**Победитель определяется по наименьшей сумме времени.**

ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ВЕСЁЛЫХ СТАРТОВ

 Конуса для змейки и обегания (большие 60см и более)

 Конус для факела (маленький 15-20см не больше)

 Мяч волейбольный

 Мяч футбольный

 Мяч баскетбольный (5 номер)

 Мяч для фитбола (диаметр 50-55см)

 Скакалка (150-180см)

 Обруч (диаметр 50 см)

 Клюшки для флорбола (желательно флорбольные)

 Мяч для флорбола (флорбольный, но может быть и для тенниса)

 Эстафетные палочки

**Расстановка инвентаря**

1. **«Встречная»**

 12 м

1. **«Посадка картошки»**

№2

№11

 12 м

6м

3м

3м

1. **«Баскетболисты**»

3м

3м

3мм

3м

 12 м

40 см

5м

1. **«Флорбол + футбол»**

3м

3м

3м

3м

12м