***П О Л О Ж Е Н И Е
О проведении соревнований «Веселые старты» среди учащихся начальных классов 2-4.***

***1. Цели и задачи***

* *Привлечение учащихся начальных классов к занятиям физкультурой и спортом.*
* *Определение лучших команд.*

***2. Время и место.****Соревнования проводятся 24-28 сентября 2012 года в спортивном зале ГБОУ СОШ № 1351.*

*26 сентября соревнуются 4-классы.
 27  сентября соревнуются 2-3 классы.*

***3. Участники.*** *В соревнованиях принимают участие учащиеся начальных классов*

*(1-4 классы). Состав школьной команды 5 девочек + 5 мальчиков.*

***4. Определение победителей.****Команда-победитель определяется по сумме набранных очков в отдельных эстафетах программы.*

***5. Руководство.***

Общее руководство осуществляет учителя физической культуры школы. Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию. Главный судья – Сабирова Ю.В.

***7. Награждение.****Лучшие три команды среди первых, вторых, третьих и четвертых классов награждаются грамотами. Примечание. Все неоговоренные данным положением вопросы, решает главный судья совместно с проводящей организацией.*

***П Р О Г Р А М М А
Эстафет «Веселые старты» для учащихся***

***2-х классов.***

**1. «Подсекалка».**

Учащиеся стоят в колонну по одному. У первого скакалка, с ней он бежит вокруг стойки и возвращаясь к старту, отдает свободный конец следующему участнику. И двигаясь вдоль строя, они как бы подрезают его.

**2. «Посади картошку».**

В руках у первого участника корзина с кеглями – добежать до обруча, высыпать кегли в обруч и отнести назад пустую корзину. Следующий участник собирает кегли.

**3. « Бег с мячом».**

Команда сидит на полу, боком к эстафетному полю, лицом все в одну сторону. У первого игрока мяч. С ним он бежит вокруг стойки и затем в конец колонны, дает команду «ХОП». Все поворачиваются в упор согнувшись, «домиком». И в образовавшийся тоннель прокатывается мяч. Участник, стоящий первым берет его и продолжает эстафету.

**4. « Перенести набивной мяч».**

На поле два обруча с расстоянием 10 м, в первом обруче лежит набивной мяч. Участник должен добежать до первого обруча, взять мяч и перенести его во второй обруч. Затем обежать вокруг стойки опять взять мяч из второго обруча, вернуть его в первый и передать эстафету.

**5. «Тоннель».**

 Поочередно участники пробегают через мешок длиною 3 метра, бегут вокруг стойки и возвращаются обратно.

***П Р О Г Р А М М А
Эстафет «Веселые старты» для учащихся***

 ***3-х классов.***

**1. « Перенести мяч».**

Команда сидит на полу друг за другом. У первого в руках набивной мяч. Напротив, у поворотной стойки в обруче лежат 2 мяча. При команде игрок встает и бежит к обручу – ложит свой мяч, берет из обруча 2 и бежит с ними назад. Встать следующий участник может только тогда, когда получит мяч (мячи).

**2. « Обежав стойку перенести мяч».**

Перед колонной лежат 2 обруча на расстоянии 10 м, в первом лежит набивной мяч. По команде, участник бежит до 1-го обруча, берет мяч и переносит его во второй обруч. Обежав стойку берет мяч и возвращает его на прежнее место.

**3. « Бег по очереди».**

Первый участник стоит в обруче. По команде бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно. Берет 2-го участника и они бегут вдвоем, после возвращения первый участник остается, а второй берет в круг 3-го участника и они бегут вдвоем до стойки и обратно, после возвращения, 2-ой участник остается, а 3-й берет 4-го и т.д. Последний участник бежит второй раз один и на этом эстафета заканчивается.

**4. «Прыжок сквозь обруч».**

 На середине зала лежит 5 маленьких обручей. Очередной участник должен добежать до обручей и сделать 5 прыжков через обручи толчком двух ног и остальную часть бежать до поворотной стойки и обратно. Добежав до обручей, прыгает через обручи на одной ноге и бежит к своей команде. За каждый сбитый обруч штраф - 1 секунда.

**5. Перенос мяча со скамейки и…».**

Перед колонной стоит скамейка, у поворотной стойки обруч. На скамейке 3 мяча. Участник должен добежать до скамейки, взять мяч и перенести его в обруч, затем второй и третий. Следующий переносит поочередно мячи из обруча на скамейку.\

***П Р О Г Р А М М А
Эстафет «Веселые старты» для учащихся***

***4 -х классов.***

**1. « Провести мяч».**

Команда стоит у средней линии в колонне по 1. У последнего – мяч. По команде последний бежит до стойки и обогнув ее начинает вести мяч. Дойдя до колонны, поворачивается к первому спиной и через голову передает мяч. Первый передает мяч снизу между ног, следующий через голову и т.д. до последнего.

**2. « Ведение мяча».**

Команда делится на 2 группы по 5 человек и становятся напротив друг к другу лицом, в колоннах по одному. По команде «марш» участник ведет мяч и отдает его участнику в колонне напротив, сам встает в конец этой же колонны. Следующий делает то же самое и заканчивается эстафета тем, что команды возвращаются на свои места, сделав ведение по 2 раза.

**3. « Бросок мяча».**

Перед командой 4 стойки на расстоянии 5 м друг от друга. У 4-й стойки последний участник с корзиной в руках. Участник ведет мяч между стойками до 3-й стойки и оттуда бросает мяч в корзину. Игрок с корзиной ловит мяч в корзину. Первый игрок добегает до корзины, берет ее, а последний участник берет мяч и быстро ведет его назад.

**4. « Прыжки на скамейку».**

В средней части зала стоит скамейка, добежав до скамейки участник делает 5 прыжков со сменой ног (одна нога на скамейке, другая на полу) и возвращается обратно. За каждый невыполненный прыжок штраф – 1 секунда.

**5. Эстафета по кругу «Солнышко» .**

В зале расставлены 4 скамейки. Каждая команда сидит на своей скамейке. У первого номера эстафетная палочка. По сигналу, первые номера начинают бег по кругу. Пробежав круг, участник отдает эстафетную палочку следующему, а сам садится на скамейке последним. Выигрывает команда, затратившая меньше времени.