

Е. М. ГЕЛЛЕР С П О Р Т Л А Н Д И Я



Е. М. ГЕЛЛЕР

Спорт-
Лан-
дия

Е. М. ГЕЛЛЕР

Спорт- ланд- дия

**Издательство
„Народная асвета“
Минск 1969**

Идея «Спортландии» возникла у автора книги — старшего преподавателя кафедры спортивных игр Белорусского государственного ордена Трудового Красного Знамени института физической культуры Евгения Моисеевича Геллера — давно. Началом осуществления этой идеи послужили соревнования между командами классов и школ по программе КЛН — Клуба ловких и находчивых.

Эти интересные состязания, где щедро представлены веселье и юмор, хорошая выдумка, находчивость, ловкость, сразу полюбили школьникам, студентам и учителям. Но особую популярность соревнования завоевали после того, как в 1967 году их стали передавать по Белорусскому телевидению.

Как непосредственный участник спортландских встреч в роли судьи и как зритель, могу засвидетельствовать, что по эмоциональной насыщенности эти состязания превосходят, пожалуй, многие более «серьезные» соревнования. Они не оставляют равнодушными телезрителей, болельщиков, да и судей тоже.

Автор книги — постоянный пропагандист и знаток подвижных игр. Он хорошо знает детей и мир их интересов. Представленная на суд читателей и специалистов работа является обобщением многолетнего опыта автора в использовании игр как средства всестороннего развития и воспитания ребенка.

Есть все основания надеяться, что книга окажет помощь педагогам, пионервожатым, комсомольским и физкультурным работникам, родителям и всем тем, кто работает с детьми, в организации их активного отдыха, в приобщении к занятиям физкультурой и спортом пионеров и школьников — подрастающих граждан страны Советов, ее будущих строителей и защитников.

Ректор БГОИФК, кандидат медицинских наук,
доцент Л. И. ЖАРИКОВ



На голубом экране мелькают кадры: пловец стремительно рассекает воду, легкоатлет бурно финиширует, гребец энергично работает веслом...— и через весь экран надпись: «Вас вызывает Спортландия!»

Что же такое Спортландия? Спортландия — это страна спорта, страна ловких и находчивых, умелых и жизнерадостных.

Прошло не так много времени, когда впервые по Белорусскому телевидению прозвучал марш Спортландии. Но, объединив в своих рядах многочисленную армию юных почитателей физкультуры и спорта, соревнования по программе «Вас вызывает Спортландия» стали неотъемлемой частью жизни многих детских коллективов. Команды классов, сборные команды школ, пионерских лагерей, пионерских отрядов состязаются в ловкости, находчивости, быстроте, силе.

Чем же объяснить, что соревнования под девизом



ЧТО ТАКОЕ СПОРТ- ЛАНДИЯ?

«Вас вызывает Спортландия» стали столь популярными?

Главное содержание этих соревнований — подвижные игры. Игра — необходимый вид деятельности детей, в процессе которой отражается накопленный детьми жизненный опыт, углубляются и закрепляются представления об окружающем мире, приобретаются необходимые жизненные навыки. Подвижные игры — замечательные подготовительные и подводящие упражнения для будущих спортсменов. Они доступны каждому школьнику, и для их проведения не требуется почти никакого дополнительного оборудования или специального спортивного инвентаря. Они увлекательны, эмоциональны.

В целях более широкой пропаганды игр по инициативе кафедры спортивных игр Белорусского института физической культуры, ЦК ЛКСМБ, Министерства просвещения БССР и Белорусского телевидения в 1967 году впервые среди школьников города Минска были организованы массовые соревнования по подвижным играм «Вас вызывает Спортландия». Эти соревнования завоевали популярность не только среди детей, но и были с одобрением встречены педагогической общественностью, комсомольскими и физкультурными организациями. Соревнования по программе «Вас вызывает Спортландия» с успехом прошли во многих пионерских лагерях, среди учащихся городов и сел не только нашей республики.

Эти игры применяются во всех звеньях воспитательной работы с детьми. С успехом проводят их на школьных утренниках, вечерах отдыха, в виде соревнований — между параллельными

классами одной школы, разных школ, в виде матчевых встреч — между командами двух и более школ на первенство района, города, области, республики, а в пионерских отрядах — между звеньями, отрядами, дружинами. Такие соревнования можно организовать при домоуправлениях, парках культуры и отдыха, детских секторах клубов, Домов культуры, при Дворцах пионеров, а также между учащимися различных секций детских спортивных школ, между сборными командами ДСШ. Игры можно включать в программы внутришкольных спартакиад, физкультурных праздников.

Подготовка и само проведение соревнований по играм хорошо организуют досуг большого количества детей. Участие детей в соревнованиях способствует воспитанию их в коллективе и через коллектив при руководящей роли педагога.

Объединение в одну команду детей, различных по полу и возрасту, оказывает благотворное влияние на формирование правильных взаимоотношений между мальчиками и девочками и обязывает организаторов составлять конкурсы, подбирать игры и организовывать их проведение с учетом возраста и пола.

С чего начинать подготовку к соревнованиям? Как и для других спортивных соревнований, сначала готовят положение и программу. Кроме обычных игр, конкурсов, поединков, аттракционов, в программу соревнований включают так называемое домашнее задание: один-два номера спортивно-художественной самодеятельности и приветствие команд.

Номера спортивно-художественной самодеятельности могут быть различны по форме и со-

держанию. Они включают выступления акробатов, гимнастов, упражнения по художественной гимнастике, спортивные танцы, массовые упражнения типа зарядки, различные пирамиды, шуточные спортивные сценки, интермедии, инсценировки.

В примерную программу соревнований включается следующее:

1. Выход команд под марш.
2. Представление команд и членов жюри.
3. Обмен приветствиями между командами.
4. Конкурс-разминка (на внимание, силу, ловкость и т. д.).
5. 3—4 командные игры-конкурса.
6. Аттракционная игра, поединок.
7. Конкурс спортивно-художественной самодеятельности школ (по одному-два номера от каждой команды).
8. Конкурс болельщиков.
9. 2—3 командные игры.
10. Аттракционная игра, поединок.
11. Массовая комбинированная эстафета (в основном составленная из элементов тех заданий, которые были в программе).
12. Подведение итогов соревнований.
13. Награждение команды-победительницы.
14. Круг почета.

Продолжительность такой программы не превышает часа. Если есть возможность, приглашают на соревнования ведущих спортсменов для показательных выступлений.

Зрители на соревнованиях — активные болельщики и даже участники отдельных конкурсов. Это всегда должно быть предусмотрено программой в виде конкурсов болельщиков.

К участию в соревнованиях допускаются команды, представившие заявки, заверенные врачом.

В зависимости от характера соревнований состав команд может быть различным. При розыгрыше первенства школ района, города, проведении матчевых встреч между сборными командами школ, пионерских лагерей команда состоит из 20—22 участников (поровну мальчиков и девочек — учащихся I—X классов) и 2 родителей. При проведении матчевых встреч между двумя параллельными классами, пионерскими отрядами команда может состоять из 14—16 участников (по 7—8 мальчиков и девочек). В этом случае участие родителей не обязательно.

Не обязательно также, чтобы в каждой игре участвовала вся команда одновременно. Возможны игры только для мальчиков или только для девочек. Можно практиковать отдельные конкурсы, игры для детей младшего возраста или только для старшего. Некоторые задания, особенно эстафеты, лучше проводить поэтапно, т. е. сначала задание выполняют участники команд I—V, потом VI—X классов. В больших городах с делением на районы соревнования проводятся по территориальному принципу. Система розыгрыша — с выбыванием (с финалом).

Соревнования судит судейская коллегия в составе учителя физической культуры, старшего пионервожатого, члена родительского комитета, известных спортсменов. Она имеет право снимать очки той или другой команде за некорректное, неспортивное поведение участников и болельщиков и, наоборот, добавлять очки за этичное поведение, настойчивость и стремление к победе. Су-

дья-ведущий — руководитель соревнований. Он не только объявляет очередной конкурс и вызывает команды, но и напоминает игрокам правила, поясняет зрителям содержание поединка, комментирует ход соревнований. Он же, как и судья на ринге, следит за ходом встречи, а в конце представляет болельщикам победителя. В его обязанность входит обеспечивать безопасность выполнения конкурсов. Судья-ведущий выбирает себе наиболее выгодное для наблюдения место, чтобы видеть всех играющих и вместе с тем не мешать им. В некоторых конкурсах ему приходится передвигаться по площадке для лучшего наблюдения за перемещающимися игроками. Он своевременно и отчетливо сигнализирует в случае нарушения правил, снижает чрезмерную нагрузку в процессе соревнований, делает кратковременные перерывы между конкурсами, используя паузы для сообщения результатов и комментария.

Счет объявляется устно и при помощи табло после каждого конкурса, поединка.

Самая удачная система оценки конкурсов — двухбалльная. За явное преимущество — 2 очка, при незначительном — 2 : 1, при ничейном результате — 1 : 1. Как исключение, комбинированная эстафета оценивается по трехбалльной системе.

Следует обратить внимание на форму одежды участников соревнований. Каждая команда должна иметь свою форму и эмблему.

Организаторы обязаны обеспечить медицинское обслуживание во время соревнований, радиофицировать и оборудовать помещение (площадку).

Следует также позаботиться о музыкальном сопровождении конкурсов, игр, эстафет и об оформлении места соревнований.

Многие игры, конкурсы требуют специальной разметки площадки. Если разметка несложна, ее можно производить одновременно с пояснением игры. Если же разметка сложная, ее делают заранее. Границы должны быть обозначены четко, так как дети, увлеченные игрой, порой затрудняются следить за условными границами. Линии границ площадки намечают не ближе 3 м от забора, стены и т. д.

В настоящей работе дается описание примерных сценариев соревнований в условиях зала (площадки), на реке (в водоеме), на катке с участием сборных команд школ, пионерских лагерей, домоуправлений и команд классов (отрядов). Предлагается игровой материал для составления дополнительных сценариев по каждой возрастной группе для проведения соревнований между параллельными и смежными классами (отрядами) как на площадке (в зале), так и на воде, на катке.

Игры и конкурсы составлены в соответствии с требованиями школьной программы по физическому воспитанию, поэтому многие из них учитель физкультуры может использовать на уроках. Значительная часть игр может быть предложена учащимся для самостоятельной тренировки дома.

Работа адресуется учителям физического воспитания, пионервожатым, воспитателям школ-интернатов, детских домов, групп продленного дня, работникам пионерских лагерей и всем тем, кто призван организовывать досуг и заботиться

о физическом воспитании подрастающего поколения.

Автор выражает благодарность учителям физической культуры Минска и Бреста, преподавателям кафедры спортивных игр БГОИФК, оказавшим действенную помощь в подготовке данного пособия к изданию.

За все отзывы и пожелания автор будет искренне признателен и просит присылать их по адресу: Минск, Ленинский проспект, 83а, издательство «Народная асвета».

ПРИМЕРНЫЙ СЦЕНАРИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУ КОМАНДАМИ I—II КЛАССОВ



**ЗДРАВСТВУЙ,
СПОРТ-
ЛАНДИЯ!**

Зал школы украшен спортивными флагами, плакатами. На баскетбольном щите—флаг-эмблема Спортландии с изображением 5 олимпийских колец, в каждом кольце смешная детская физиономия, а внизу подпись: «Пусть победят сильнейшие!» По школьному радиоузелу транслируются спортивные песни и марши. В зале сидят почетные гости, родители и учащиеся.

О начале соревнований возвещают звуки фанфар. Ведущий приветствует зрителей и знакомит с программой соревнований, зачитывает шуточные телеграммы от вымышленных адресатов, представляет членов жюри (судейскую коллегию) и почетных гостей.

По сигналу входят представители команд. Они вручают председателю жюри красочно оформленные заявки на участие в соревнованиях и образцы эмблем команд (в увеличенных размерах). Каждый докладывает о готовности своей команды к предстоящим поединкам. Снова звучат фанфары. Они возвещают о начале торжественного церемониала—парада участников.

Под звуки марша и аплодисменты болельщиков коман-

ды проходят по кругу (противоходом) и выстраиваются полукругом перед судейским столиком.

Председатель жюри говорит о значении соревнований, представляет команды, сообщает о спортивных достижениях школы и поздравляет юных участников состязаний с посвящением в спортландцы, а также напоминает систему оценки конкурсов, призывает зрителей активно болеть за свои команды и по возможности помогать в достижении победы.

Ведущий предоставляет слово для приветствия сначала одной команде, затем другой. Капитаны команд обмениваются памятными сувенирами (открытками, эмблемами, значками и т. п.).

В е д у щ и й. По традиции первый конкурс — испытание на внимание. Я знаю, что все вы внимательны, но, игроки какой команды более внимательны, мы сейчас узнаем. Итак, ребята, приготовьтесь к первому конкурсу.

Играющие обеих команд, взявшись за руки, образуют круг. Ведущий вместе с ними.

В е д у щ и й. Все вы, ребята, наверное, знаете замечательную книгу английского писателя Джонатана Свифта «Путешествие Гулливера». В ней автор рассказывает о путешествии Гулливера в страну крошечных человечков — лилипутов. Сейчас я вам напомню небольшой отрывок из этой книги, но с условием: когда я буду произносить слово «человечки» или «лилипуты», вы все изображайте лилипутов, т. е. приседайте и руки вытягивайте перед собой, а когда скажу «Гулливер», вы становитесь на носки и поднимайте руки вверх. Я тоже вместе с вами буду делать такие движения, но они не всегда будут соответствовать условию нашей игры. Поэтому

вы внимательно следите за текстом. Помните, что те игроки, которые ошибутся, принесут своей команде штрафное очко. Выиграет команда, которая за время рассказа получит меньшее количество штрафных очков.

«...К вечеру вокруг Гулливера столпилось по крайней мере триста тысяч лилипутов — все городские жители и все крестьяне из соседних деревень.

Каждому хотелось посмотреть, что такое Куинбус Флестрин — Человек-Гора.

Гулливера охраняла стража, вооруженная копьями, луками и мечами. Страже было приказано никого не допускать к Гулливеру и смотреть за тем, чтобы он не сорвался с цепи и не убежал.

Две тысячи солдат выстроились перед за́мком, но все-таки кучка горожан прорвалась сквозь строй.

Одни осматривали каблуки Гулливера, другие швыряли в него камешки или целились из луков в его жилетные пуговицы.

Меткая стрела поцарапала Гулливеру шею, вторая стрела чуть не попала ему в левый глаз.

Начальник стражи приказал поймать озорников, связать их и выдать Куинбусу Флестрину.

Это было страшнее всякого другого наказания.

Солдаты связали шестерых лилипутов и, подталкивая тупыми концами пик, пригнали к ногам Гулливера.

Гулливер нагнулся, сгреб всех одной рукой и сунул в карман своего камзола.

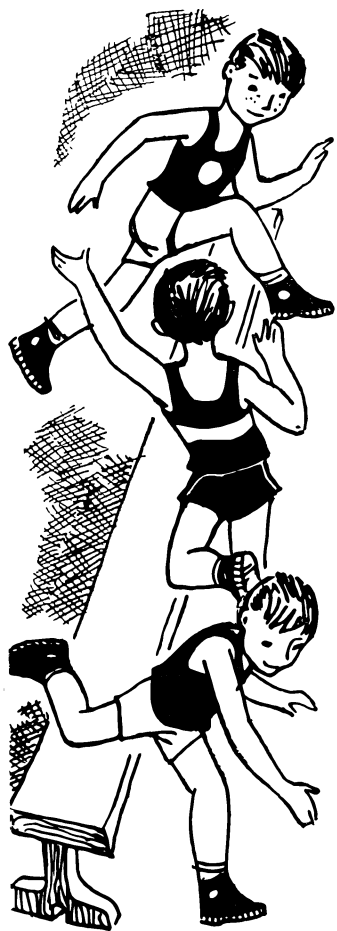
Только одного человечка он оставил у себя в руке, осторожно взял двумя пальцами и стал рассматривать.

Человечек ухватился за палец Гулливера обеими руками и пронзительно закричал.

Гулливеру стало жаль человечка. Он ласково улыбнулся ему и достал из жилетного кармана перочинный ножик, чтобы разрезать веревки, которыми были связаны руки и ноги лилипута.

Лилипут увидел блестящие зубы Гулливера, увидел огромный нож и закричал еще громче. Толпа внизу совсем притихла от ужаса.

А Гулливер тихонько перерезал одну веревку, перерезал другую и поставил человечка на землю.



Потом он отпустил и тех лилипутов, которые метались у него в кармане».

Ведущий во время чтения отрывка часто выполняет обманные движения, а один из членов жюри вслух подсчитывает количество штрафных очков.

Жюри объявляет результат конкурса.

В середине площадки ставят гимнастическую скамейку. По обеим сторонам параллельно скамейке, на расстоянии 7—8 м, чертят линии. Одна из команд по указанию ведущего становится за линию, а один игрок из противоположной команды — за скамейкой лицом к команде соперника.

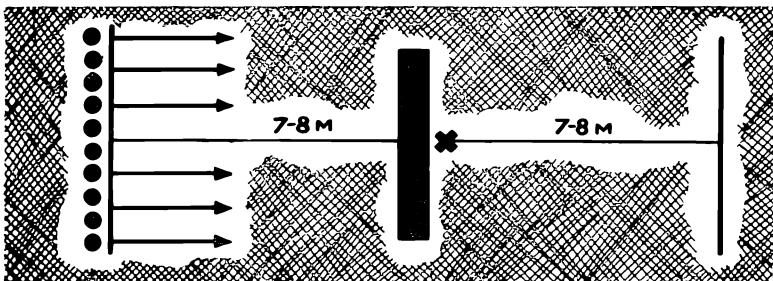
В е д у щ и й. Спортландцы должны быть не только внимательными, но и ловкими, сильными, смекалистыми. Чтобы убедиться в этом, предлагаю следующий конкурс. По моему сигналу играющие, которые стоят за линией, выбегают вперед и стараются перепрыгнуть через скамейку так, чтобы игрок-часовой, двигаясь вдоль скамейки, не запятнал их. За каждого запятнанного игрока команда часовой получает зачетное очко. Пос-

ле пяти перебежек команды меняются ролями. Выиграет команда, чей часовой наберет большее количество очков. Сообщаю правила игры: часовой не имеет права преследовать соперников, он их пятнает только в момент прыжка через скамейку; если игрок задерживается у скамейки, боясь быть запятнанным, я считаю до трех, после чего он должен прыгнуть через скамейку, иначе считается запятнанным.

После каждой перебежки часовой поворачивается лицом к игрокам другой команды, предварительно переступив через скамейку. Член жюри подсчитывает вслух количество запятнанных игроков. Ведущий дает задание приготовиться к следующему конкурсу — «Ловкие перебежки».

Каждая команда выстраивается в шеренги за своей линией на противоположных концах площадки, соблюдая расстояние между линиями старта 15—20 м и между игроками в шеренгах — расстояние вытянутых рук.

В е д у щ и й. Сейчас, ребята, вам предстоит показать свое мастерство в беге. Сначала будут соревноваться девочки обеих команд, затем — мальчики. По моему сигналу игроки обеих команд одновременно принимают старт и стара-



ются быстрее поменяться местами. Команда, которая первой станет за линией старта на противоположном конце площадки, получает выигрышное очко. Соревнование состоит из 7 забегов. Выигрывает команда, которая в общей сложности (мальчики и девочки) наберет большее количество очков. Во время перебежек не толкайте друг друга, а обходите своего соперника справа. На старт... Внимание! Марш!

После каждого забега ведущий объявляет счет.

В е д у щ и й. В следующем конкурсе примут участие лучшие футболисты, по три от каждой команды. Первая пара соревнующихся покажет нам свою техническую подготовку. Выиграет тот футболист, который большее количество раз добьет мяч ногой в воздухе. Внимание, болельщики! Подсчитывайте вслух количество ударов своего футболиста.

Соревнующиеся получают по футбольному мячу и начинают поединок. Следующая пара футболистов соревнуется в подбивании воздушного шара головой. Последняя пара участвует в конкурсе «Забей гол!». Ведущий прикрепляет футбольный мяч к середине небольшого шнура. Концы шнура привязывают к левой ноге каждого мальчика. Их задача — по сигналу ведущего ударить по мячу правой ногой. Это нелегко сделать, так как им приходится одновременно и нападать, и защищаться. Победителем считается тот, кто раньше сможет выполнить три удара.

В е д у щ и й. Наши футболисты показали высокий класс спортивного мастерства. Не сомневаюсь, что со временем из них выйдут настоящие футболисты. Но футбол — игра коллективная, и какая команда более дружная, выявит оче-



редная эстафета с обводкой булав, в которой примут участие все мальчики команд.

Команды выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой у стартовой линии с интервалом не менее 3 м. Против каждой колонны в 12—15 м ставят в ряд 3 булавы с промежутком 4—5 м, а на стартовую линию перед каждой колонной кладут по футбольному мячу.

В е д у щ и й. По моему сигналу впереди стоящий игрок каждой команды ведет мяч по направлению к булавам. Первую булавку обводит справа, вторую — слева, третью — опять справа. Таким же образом ведет мяч обратно и передает его следующему игроку, а сам становится в конец колонны. Игрок, получивший мяч, проделывает то же. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат эстафету. Если кто-нибудь собьет булавку, должен обязательно поставить ее на место.

Член жюри объявляет результаты конкурсов и предлагает участникам спортивной самодеятельности приготовиться к выступлению.

Ведущий приглашает к следующему конкурсу девочек. Они строятся в колонны так же, как и мальчики в предыдущем конкурсе. В 10 м от стартовой черты против каждой колонны ставят стойки. Направляющий каждой колонны находится за чертой с надувным шаром в руках.

В е д у щ и й. В этом конкурсе принимают участие только девочки. Они продемонстрируют технику владения мячом в волейболе, используя надувной шар. По моему сигналу первые номера выбегают вперед, подбивая шары в воздухе, огибая стойку, возвращаются на место и передают шары очередным игрокам. Получив шары, они проделывают то же самое. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету. Если шар упадет на пол, его нужно поднять и с того же места продолжить бег.

Необходимо, чтобы шары были одинаковой величины и различного цвета.

После объявления результатов конкурса и общего счета очков ведущий приглашает участников спортивной самодеятельности от каждой команды поочередно.

Члены жюри оценивают результаты выступлений.

В е д у щ и й. А сейчас, друзья, объявляется конкурс на лучшего пешехода. Знать правила уличного движения должен каждый из нас. Итак, нам надо пешком добраться до стадиона: пересечь площадь, перейти улицу. Красный свет — ждем, желтый — приготовиться, зеленый свет — идем. А теперь, команды, постройтесь полукругом. (Команды строятся.) В руках у меня «светофор» — два картонных кружочка. Первый кружок с одной стороны зеленый, с другой — жел-

тый, другой кружок — с одной стороны красный, с другой желтый. Следите за «светофором». На зеленый цвет вы, начиная с левой ноги, маршируете на месте с песней. Если желтый цвет — дружно хлопаете в ладоши. На красный цвет — замолкаете и не двигаетесь. Если кто-либо нарушит тишину, перепутает сигналы — значит, он не знает правил уличного движения и получит штрафное очко. Выиграет команда, которая к концу нашего путешествия получит меньшее количество штрафных очков. Напоминаю, что мы трижды будем переходить перекрестки и каждый раз на зеленый цвет меняем песню. Первая песня — «Гайдар шагает впереди», вторая — «По долинам и по взгорьям» и третья — «Спортивный марш». А теперь в путь!

Далее проводится игра «Гонка мячей». Команды выстраиваются в шеренги на расстоянии 4—5 м друг от друга. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу первый игрок передает мяч стоящему рядом, тот следующему, и так до конца шеренги. Последний игрок, получив мяч, касается им пола и передает в обратном направлении. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат передачу мяча и не получают штрафных очков.

Штрафное очко начисляется команде, передавшей мяч через одного.

Игру повторяют трижды.

В е д у щ и й. Следующий наш конкурс выявит, в какой команде лучшие разведчики. Пусть каждая команда выделит по одному разведчику. Им должен быть самый внимательный, самый наблюдательный игрок.

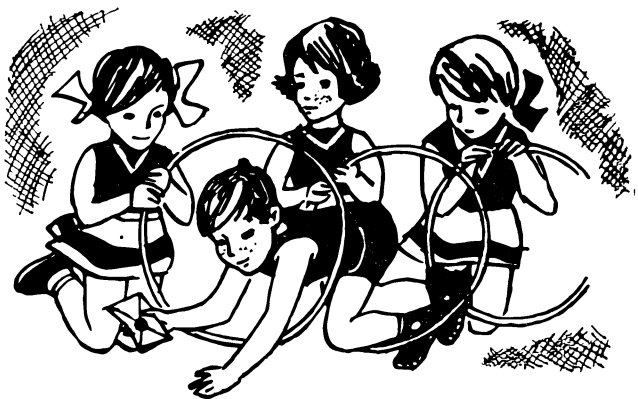
Играющие одной команды садятся на гимнастические скамейки (или на пол), разведчик другой команды становится спиной к играющим на расстоянии 5 м.

В е д у щ и й. Я буду медленно считать до десяти. За это время каждый игрок, сидящий на скамейке, принимает какую-нибудь позу: один, например, кладет руки за спину, другой скрещивает руки (или ноги), третий одну руку кладет за голову, другую на колени и т. п. На десятый счет разведчик поворачивается лицом к игрокам соперника и старается запомнить позы играющих, затем разведчик поворачивается к игрокам спиной и медленно считает до пяти. За это время некоторые играющие меняют позы. Разведчик поворачивается и старается угадать, кто из играющих переменил позу. За каждую ошибку разведчик получает штрафное очко. Потом команды поменяются ролями. Выиграет команда, чей разведчик получит меньше штрафных очков.

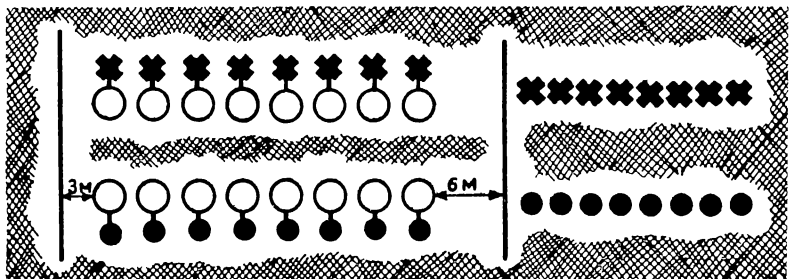
Подводя итоги конкурса, член жюри обязательно указывает на ошибки разведчиков.

В е д у щ и й. Ребята, вы, наверное, знаете, как доставляют донесение в штаб во время военных действий. Сейчас мы посмотрим, как наши юные спортландцы сумеют воспользоваться тоннельным переходом, чтобы быстрее доставить донесение.

Девочки каждой команды становятся в шеренги напротив друг друга на расстоянии 5—6 м. В руках у девочек гимнастические обручи, из которых они образуют тоннель. Напротив каждого тоннеля за линией старта строятся мальчики в колонны по одному. Расстояние между линией старта и первым обручем 6 м. Финиш обозначают стойками, которые устанавливают за каждым тоннелем на расстоянии 3 м от последнего обруча. У направляющих в руках пакеты.



В е д у щ и й. По моему сигналу мальчик с пакетом пролезает через тоннель, бежит к стойке, огибает ее, возвращается назад к своей команде (но не пролезает сквозь тоннель!), передает пакет следующему игроку своей команды, а сам становится в конец колонны. Очередной игрок проделывает то же самое. Замыкающий колон-



ну мальчик, получив пакет, преодолевает тоннель и передает пакет председателю жюри. Выигрывает команда, игроки которой раньше выполняют задание.

Игра проводится в два тура. Сначала, как было описано, обручи держат девочки, а задание выполняют мальчики, затем — наоборот. Зачет раздельный.

Жюри объявляет итоги конкурса.

Председатель жюри. Сейчас нам надо доставить ответ на донесение. Капитаны команд, подойдите, пожалуйста, ко мне и постарайтесь передать мое послание как можно быстрее ведущему. Но для этого вам придется преодолеть «минное поле».

В игре принимают участие только мальчики. Играющие каждой команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. В 10 м от стартовой линии напротив каждой колонны чертят ряд из 5 кружков диаметром 50 см — «островки на минном поле», — расстояние между ними 40 см.

Ведущий. По сигналу первые игроки с пакетами в руках бегут вперед, становятся в первый кружок одной ногой, другая согнута, и, прыгая из одного кружка в другой, стараются не ступить ногой за пределы кружка. Закончив прыжки, игрок возвращается и за линией старта передает пакет следующему игроку своей команды, а сам становится замыкающим. Очередной игрок проделывает то же самое. Последний игрок колонны, получив пакет, преодолевает «минное поле» и вручает мне пакет. Выигрывает команда, игрок которой раньше доставит пакет.

Получив пакет, ведущий раскрывает его и сообщает присутствующим, что он получил распоряжение провести конкурс среди болельщиков.

В е д у щ и й. Сейчас конкурс для вас, дорогие друзья болельщики. Мы проверим, умеете ли вы сочинять стихи. Болельщики какой команды лучше справятся с этой задачей, получают для своей команды два очка...

Я начну, а вы кончайте,
Дружно хором отвечайте.
В воскресный день
Пустынно в школе.
Бегут с мячом
Ребята в... (поле).
Игра веселая футбол,
Уже забили первый... (гол).
Вот разбежался быстро кто-то
И без мяча влетел в... (ворота).
А Петя мяч ногою хлоп
И угодил мальчишке в... (лоб).
Хочет весело мальчишка,
На лбу растет большая... (шишка).
Но парню шишка нипочем.
Бегут опять все за... (мячом).

Молодцы, ребята! Вы не только хорошие спортсмены, но и стихи сочинять умеете. Вот соревнования уже подходят к концу. Сейчас будет проведена наша традиционная комбинированная эстафета. Прошу команды занять свои места. Помощники мои, подготовьте, пожалуйста, инвентарь. Капитаны команд, доложите о готовности команд.

Вдоль площадки на расстоянии 10 м от стартовой линии перед каждой командой ставят гимнастическую скамейку и в 5 м от нее стойку.

Исходное положение команд перед началом эстафеты обычное, только игроки стоят попарно (мальчик — девочка). В тех случаях, когда задание непарное, сначала выполняет упражнение девочка, затем мальчик. Каждый участник эстафеты обязан добежать до стойки, вернуться к своей команде, дотронуться рукой до очередного игрока и стать в конец колонны.

Эстафета состоит из следующих этапов:

- 1-й этап. Бег по гимнастической скамейке.
- 2-й этап. Прыжки на обеих ногах по скамейке.
- 3-й этап. Прыжки ноги врозь над скамейкой.
- 4-й этап. Пройти на четвереньках по скамейке.
- 5-й этап. Прокатить набивной мяч по скамейке.
- 6-й этап. Из положения сидя верхом на скамейке продвигаться вперед без помощи рук.
- 7-й этап. Бег вдвоем, держась под руки (всю дистанцию, в том числе и по скамейке).
- 8-й этап. Все игроки команды выбегают вперед, хватают скамейку, уносят ее за линию старта и садятся верхом лицом к старту.

В е д у щ и й. Для объявления окончательных результатов соревнований прошу всех встать. Слово председателю жюри.

Председатель жюри сообщает результаты и подводит итоги.

Почетный гость вручает памятные подарки и грамоты. Команда-победительница выполняет традиционный круг почета. Игроки обеих команд, взявшись за руки, под марш и аплодисменты болельщиков выходят из зала.

В е д у щ и й. На этом мы заканчиваем наши соревнования по программе «Вас вызывает Спортландия». До скорой встречи, друзья!

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУ КОМАНДАМИ III—IV КЛАССОВ

Запрещенное движение

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Ведущий стоит в кругу. Он заранее договаривается с играющими, что все движения дети будут повторять за ним, за исключением запрещенного движения — руки на пояс. За каждую ошибку команде начисляется штрафное очко. Ведущий делает различные движения, чередуя их с запрещенным. Продолжительность игры 3—4 минуты.

Выигрывает команда, которая окажется более внимательной и получит меньшее количество штрафных очков.

Ведущий показывает упражнения в быстром темпе. Лучше проводить этот конкурс с музыкальным сопровождением.

Будь начеку!

Играющие каждой команды выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой за линией старта. Игроки рассчитываются по порядку номеров. В 15 м от линии старта напротив каждой колонны ставят стойки. В 2 м от линии старта (между колоннами) кладут гимнастический обруч (см. схему на стр. 27).

Ведущий называет номер. Игроки под этим номером выбегают вперед, огибают стойки и возвращаются. Кто раньше станет в обруч, тот приносит своей команде очко. Затем ведущий назы-



вает другой номер и т. д. Выигрывает команда, которая раньше наберет 10 очков.

Надо следить за тем, чтобы играющие все время стояли в затылок друг другу. Если оба игрока прибегают одновременно, очко не присуждается ни той, ни другой команде.

Ведущий вызывает игроков по своему усмотрению (не обязательно в порядке номеров). Некоторых даже можно вызывать подряд два раза.

Эстафета **с перекатыванием мяча** *(Игру проводят отдельно для мальчиков и девочек)*

Каждая команда становится за линией старта в колонну по одному (между колоннами расстояние 2 м), ноги на ширине плеч. У направляющих волейбольные мячи.

По сигналу направляющий передает мяч над головой следующему и т. д. Последний игрок, получив мяч, говорит «Есть!» и ка-

тит мяч вперед между ногами играющих, а сам бежит с правой стороны колонны, становится первым, берет мяч и снова передает назад над головой следующему игроку.

Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

Если мяч выкатился из «коридора», его надо положить на место и продолжить эстафету.

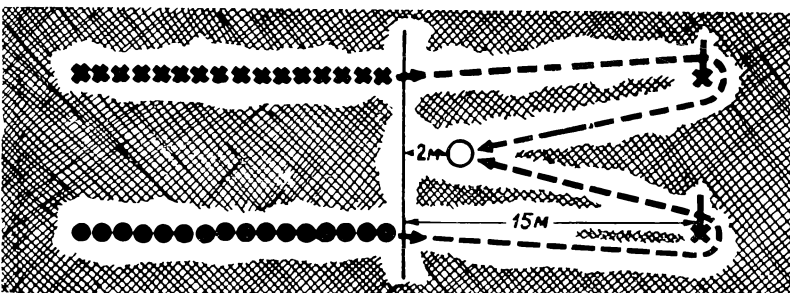
Когда последний игрок, прокатив мяч, станет во главе колонны, вся команда делает шаг назад.

Мяч капитану

(Игру проводят отдельно для мальчиков и девочек)

Играющие каждой команды образуют круг с интервалом между игроками в один шаг. Перед носками играющих чертят круг, в центре его становится капитан с мячом.

По сигналу капитан бросает мяч одному из игроков, тот возвращает мяч капитану, а он бросает следующему игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан подбрасы-



вает его вверх. По этому сигналу первый игрок вбегает в круг, ловит мяч и остается в середине круга, а капитан занимает его место. Игра заканчивается, когда все игроки побывают в роли капитана.

Побеждает команда, раньше выполнившая задание.

Бросая и ловя мяч, игроки и капитан не должны переступить линию круга. Если игрок уронил мяч, он должен его поднять, стать на место и продолжить передачу мяча. Капитан передает мяч всем подряд, не пропуская ни одного игрока.

Попади в цель

В центре площадки ставят булаву. На расстоянии 6 м от булавы с обеих сторон отмечают линии, за которыми становятся в колонны по одному игроки каждой команды. У ног первых игроков лежат набивные мячи весом по 1 кг.

По сигналу ведущего первые игроки катят мячи по полу, стараясь попасть ими в булаву. Независимо от того, попали или не попали в булаву, они бегут за мячами, передают их следующим игрокам и становятся в конец своей колонны. За каждое попадание игроки приносят своей команде очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Ведущий напоминает, что игроки катят мяч, но не бросают.

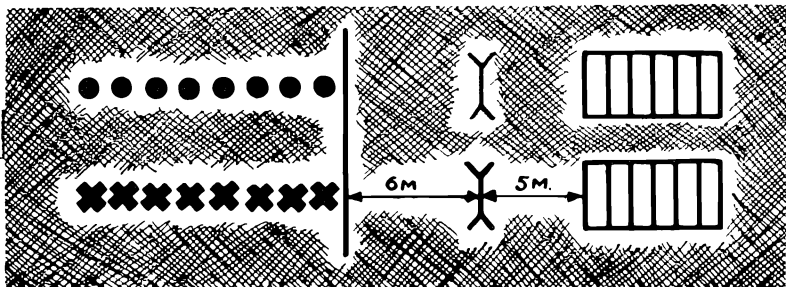
Поскольку команды стоят друг против друга, можно договориться, что игроки подбирают не свои мячи, а брошенные игроками другой команды.

Эстафета с лазаньем и перелезанием

*(Игру проводят отдельно
для мальчиков и девочек)*

Играющие выстраиваются в две колонны по одному параллельно одна другой. Интервал между колоннами 5—6 м. Перед носками впереди стоящих игроков проводят линию. Параллельно линии на расстоянии 5—6 м напротив каждой колонны ставят по одному коню (высота 80 см) в 4—5 м от гимнастической стенки.

По сигналу игроки, стоящие первыми, бегут вперед, перелезают любым способом через коня, подбегают к гимнастической



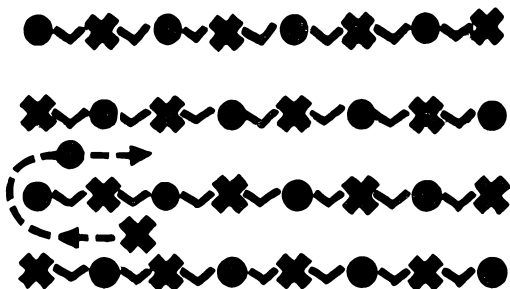
стенке, влезают по ней (до касания рукой верхней рейки). Затем слезают, бегут обратно, подлезая под коня, касаются рукой очередного игрока своей команды и становятся в затылок последнему. Очередные игроки выполняют то же самое и т. д.

Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

Во избежание травм необходимо у гимнастической стенки положить маты. Ведущий следит за тем, чтобы играющие не прыгивали с гимнастической стенки, а слезали.

Лабиринт

Участники игры образуют четыре колонны (по 8 человек в каждой), берутся за руки, образуя «улицы» лабиринта. Каждая команда выделяет по одному игроку. Один из них — догоняющий, другой — убегающий.



По сигналу догоняющий начинает ловить убегающего. Как первый, так и второй имеют право двигаться только по «улицам». По очередному сигналу ведущего играющие разъединяют руки, быстро поворачиваются вправо и опять берутся за руки, образуя «улицы» в другом направлении. Если первому удалось запятнать второго, он приносит своей команде очко.

Продолжительность игры 3 минуты, после чего капитаны команд назначают новую пару, но теперь уже догоняющий—представитель другой команды.

Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков.

Игроки не имеют права подлезать под руки или разъединять их, они могут только двигаться вдоль «улиц». В то же время игроки, которые образуют «улицу», не должны препятствовать продвижению соревнующихся.

В ходе игры ведущий, по своему усмотрению, подает сигналы, изменяя направление «улиц».

Передал — садись!

На расстоянии 5 м отмечают две линии. За одной линией становятся в две колонны девочки, за другой линией лицом к ним становятся в две колонны мальчики. У направляющих девочек в руках мячи.

По сигналу девочки бросают мячи первым в колоннах мальчикам своей команды, а сами приседают. Мальчики передают мячи вторым девочкам и тоже приседают. Игра заканчивается, когда все игроки команд будут находиться в положении приседа.

Побеждает команда, игроки которой первыми выполняют задание.

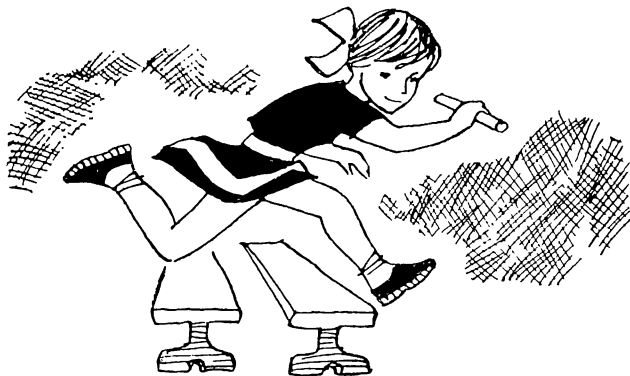
Ведущий напоминает, что, если игрок уронил мяч, он должен его поднять, стать на место и бросить своему напарнику из другой колонны. Игроки, которые лучше владеют ловлей и передачей мяча, становятся сзати.

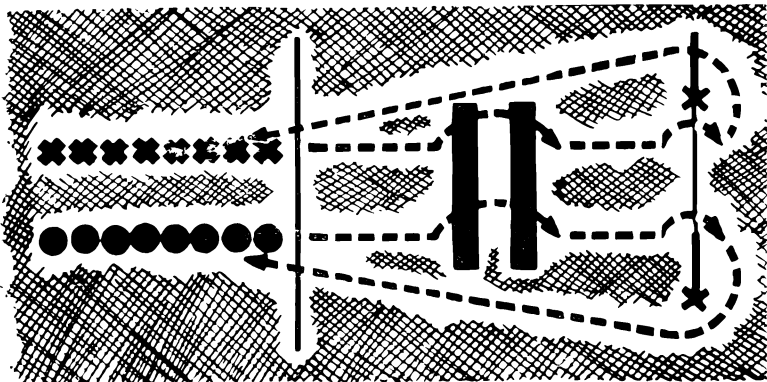
Игру повторяют трижды.

Прыгай высоко и далеко

(Игру проводят отдельно для мальчиков и девочек)

Игроки каждой команды строятся в колонны по одному за линией старта. Напротив команд, параллельно линии старта, на расстоянии 5—6 м от нее поставлены две гимнастические скамейки (расстояние между ними 1—1,2 м). В 8—10 м от гимнастических скамеек на стойках натянута веревочка на высоте 25—30 см. У первых игроков в правой руке эстафетная палочка.





По команде первые игроки с разбегу перепрыгивают через скамейки, затем через веревочку, бегом возвращаются к своей команде и передают эстафетную палочку очередному в колонне. Следующий выполняет то же задание.

Побеждает команда, игроки которой закончат бег первыми.

Эстафета с прыжками через скакалку (Для девочек)

Девочки со скакалками в руках строятся в две колонны по одному за линией старта. Напротив каждой колонны на расстоянии 15 м от линии старта ставят стойки.

По сигналу первые игроки бегут вперед, прыгая через скакалку, огибают стойку и возвращаются к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед устремляются очередные игроки.



Побеждает команда, игроки которой раньше выполнят задание.

Очередной игрок в команде может стартовать лишь тогда, когда предыдущий игрок его команды пересечет линию. Учитывается качество выполнения прыжков через скакалку.

На одной ноге (Для мальчиков)

Играющие каждой команды строятся в шеренги лицом друг к другу. Между шеренгами чертят круг диаметром 3—4 м.

По сигналу в круг входят по одному участнику от команды. Они слегка наклоняются вперед, поднимают согнутую назад ногу, охватывая ее за стопу обеими руками. По второму сигналу каждый игрок, подпрыгивая на одной ноге, старается толчками плеча заставить своего соперника стать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удастся сделать, выиграет и получит для своей команды очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Ведущий указывает, на какой ноге следует начинать прыжки. Ногу разрешается менять не чаще чем через шесть прыжков. Руки от ноги нельзя отпускать. Разрешается применять обманные движения (например, как бы прыгать на соперника, но отскочить в сторону, заставив его таким образом потерять равновесие).

Жмурки с колокольчиком

Для игры нужен небольшой колокольчик, две маски (или повязки на глаза) и несколько скрученных из соломы и перевязанных бечевкой жгутов (или полотенец).

Команды выделяют по одному участнику. Обоим надевают маски (или повязки на глаза), одному из них привязывают к ноге колокольчик, второму дают в руки жгут (полотенце).

По сигналу игрок с колокольчиком убегает от преследования соперника, который старается осалить его жгутом. Болельщики игрока с колокольчиком пользуются правом подсказа. Когда игрок со жгутом подходит близко, они кричат «Огонь!» и тем самым предупреждают своего игрока.

По истечении трех минут выходит новая пара, но следующему представителю команды, которую представлял игрок со звонком, теперь уже дают жгут, и он ищет своего соперника.

Выигрывает команда, игрок которой со жгутом больше раз запятнает своего соперника.

Под маски и повязки всегда следует подкладывать полоску чистой бумаги.

Комбинированная эстафета

Игроки каждой команды строятся в колонны попарно (мальчик — девочка) за стартовой линией. В тех случаях, когда задание непарное, каждое упражнение выполняет сначала девочка, затем мальчик. Напротив каждой колонны ставят стойки на расстоянии 10 м от линии старта.

Эстафета состоит из следующих этапов и заданий:

1-й этап. Бег до стойки и обратно.

2-й этап. Бег с прыжками через скакалку.

3-й этап. Бег с прыжками через обруч.

4-й этап. Бег в паре (положив друг другу руки на плечи лицом к лицу), продвигаясь боком.

5-й этап. Бег с перекатыванием набивного мяча весом 2 кг.

6-й этап. Бег с удерживанием на одном пальце гимнастической палки в вертикальном положении.

7-й этап. Бег с переноской товарища (мальчик переносит девочку).

8-й этап. Бег всей командой «поездом». Игроки берут друг друга за пояс и вместе бегут до стойки, огибают ее, возвращаются в исходное положение за стартовой линией и кричат «Есть!».

Выигрывает команда, которая раньше и с меньшим количеством ошибок закончит эстафету.

Все участники игры должны добежать до стойки, вернуться в свою команду, за стартовой чертой дотронуться рукой до очередного игрока и стать в конце колонны.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУ КОМАНДАМИ V—VI КЛАССОВ

Гонка мячей по кругу

Игроки обеих команд, чередуясь, располагаются по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Капитаны команд стоят рядом, у каждого в руках баскетбольный мяч.

По сигналу капитан одной команды бросает мяч вправо, а капитан другой — влево по кругу своим ближайшим товарищам по команде, а они перебрасывают мячи следующим игрокам и т. д. Капитаны, получив мячи, поднимают их вверх. Команда, игроки которой сумеют быстрее выполнить передачу по кругу, получает выигрышное очко.

Игру повторяют трижды. Выигрывает команда, которая наберет два очка.

Если игрок уронил мяч, он поднимает его и, вернувшись на свое место, продолжает игру.

Эту же игру можно проводить в положении сидя на полу.

Защита «крепости»

Игру проводят на одной половине волейбольной площадки. Все играющие одной команды равномерно располагаются вдоль линий квадрата. В центре площадки ставят «крепость» — три гимнастические палки, связанные сверху (тренога). Игрок другой команды — защитник — занимает место около «крепости». У играющих баскетбольный мяч.

По сигналу ведущего играющие начинают перебрасывать друг другу мяч с таким расчетом, чтобы в удобный момент попасть мячом в «крепость» и сбить ее (опрокинуть палки). Защитник препятствует этому. За каждое попадание команде нападающих засчитывается очко.

Игра продолжается 5 минут, после чего команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за указанное время наберет большее количество очков.

Играющим при броске мяча в «крепость» не разрешается переходить линию квадрата. Защитник не должен поддерживать «крепость» руками. Если «крепость» только сдвинется с места, но не упадет, защитник продолжает охранять ее. Если он сам свалит «крепость», то команда соперника получает очко. После каждого падения «крепость» устанавливают на прежнее место.

Волейбол с двумя мячами

(Игру проводят отдельно для мальчиков и девочек)

Играющие каждой команды располагаются как для игры в волейбол. У каждой команды по волейбольному мячу.

По сигналу игроки обеих команд одновременно (с места подачи) перебрасывают волейбольный мяч через сетку на сторону соперников, те в свою очередь ловят его (на лету или с отскоком от пола) и стараются побыстрее отправить через сетку на противоположную сторону. За каждую ошибку, допущенную командой, соперники получают очко, которое засчитывается в следующих случаях: 1) если оба мяча одно-

временно находятся на одной стороне площадки на полу или в руках играющих; 2) если при броске мяча на площадку соперника мяч вышел за пределы поля; 3) если мяч переброшен на площадку соперника под сетку.

Выигрывает команда, которая раньше наберет десять очков.

После каждого выигранного очка ведущий дает свисток, указывая рукой на команду, получившую очко. Переход делается так же, как в волейболе. После каждого очка игра начинается по свистку. Если мячи столкнулись в воздухе, разыгрывается спорный мяч.

Неразлучные

(В игре участвуют от каждой команды по одной паре игроков)

Одному игроку связывают руки так, чтобы он мог расставить их в стороны. Другому перевязывают бечевкой одну руку, а свободный конец продевают через бечевку напарника и перевязывают вторую руку. Бечевку не следует затягивать туго, а только так, чтобы кисть руки нельзя было вынуть из образовавшейся петли.

Задача играющих — побыстрее освободиться друг от друга, не снимая бечевки с рук. На выполнение задания отводится 3 минуты.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Если игроки в течение отведенного времени не справятся с заданием, ведущий показывает, как это делается. Надо взять бечевку, которой связаны руки первого, в том месте, где она перехлестывается с другой, потянуть петлю и про-



пустить ее изнутри под шнур на левой руке второго, а потом перекинуть петлю через пальцы этой же руки.

Подвижная цель

Играющие одной команды выстраиваются за линиями волейбольной площадки. У одного из игроков волейбольный мяч. На середину площадки выходит игрок другой команды — подвижная цель.

По сигналу играющие перебрасывают друг другу мяч так, чтобы попасть в цель — игрока соперника. Он бежит, прыгает и, как может, увертывается от мяча в пределах площадки. За каждое попадание мячом команде засчитывается очко. После трех минут игры команды меняются ролями.

Выигрывает команда, которая наберет больше очков.

Попадание в голову, касание мячом игрока после отскока мяча от пола не засчитывается.

Встречная эстафета с ведением мяча

Девочки располагаются в две колонны за лицевой линией с одной стороны площадки (волейбольной, баскетбольной), а мальчики тоже в две колонны с другой стороны площадки. У направляющих колонн мальчиков в руках баскетбольные мячи.

По сигналу направляющие с мячами бегут (с ведением мяча по-баскетбольному) к девочкам своей команды и за линией передают им мячи. Те в свою очередь проделывают то же самое и т. д.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами, т. е. колонна мальчиков станет на место девочек, а колонна девочек — на место мальчиков.

Мишень на полу

На большом листе фанеры, расстеленном на полу, по типу мишени нарисованы пять концентрических окружностей с «яблочком» в центре. Диаметр наибольшей окружности—150 см, диаметр «яблочка»—30 см.

На расстоянии 5—6 м от мишени отмечают черту—линию огня. Мишень предназначена для метания маленьких мешочков с песком. Сначала соревнуются игроки одной команды, затем другой.

Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков.

Ведущий после каждого попадания в цель объявляет количество выбитых игроком очков и общий счет.

Перехват мяча

(Игру проводят отдельно для мальчиков и девочек)

В центре площадки чертят два круга—один внутри другого. Диаметр большого круга 10 м; меньшего—3 м. Игроки одной команды — нападающие, другой — защитники. Один из нападающих становится в центре меньшего круга, а остальные — за линией большого круга на площадке. Защитники находятся в зоне между меньшим и большим кругами.

По сигналу нападающие, перебрасывая мяч между собой, неожиданно передают его своему товарищу, стоящему в кругу. Защитники стремятся перехватить мяч. После каждого перехвата мяч передают нападающим. По истечении 5 минут команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз сумели передать мяч игроку, стоящему в центре круга.

Тяни на булаву!

(Для мальчиков)

Игроки становятся по кругу так, чтобы игрок одной команды стоял рядом с игроком другой команды, и берутся за руки. Перед играющими расставляют по кругу на расстоянии двух ступней одна от другой булав. Все игроки под музыку идут в правую сторону, не разъединяя рук. Как только музыка прекратится, каждый игрок старается натолкнуть своего соседа справа или слева на булав. Игроки, сбившие булав или разъединившие руки, получают штрафное

очко. Булаву ставят на место, и игра продолжается. Продолжительность игры—3 минуты.

Выигрывает команда, которая за это время получит меньшее количество штрафных очков.

Найди свою табуретку

На середине площадки ставят две табуретки на расстоянии 5—6 м. На табуретки лицом друг к другу, но боком к зрителям садятся соперники (оба с завязанными глазами).

По сигналу играющие выполняют следующие команды: 4 шага вперед, поворот направо, 5 шагов прямо, поворот направо, 4 шага прямо, поворот направо, 5 шагов прямо, два поворота кругом. После этого постараться быстрее найти свою табуретку.

Этот конкурс можно провести сначала для девочек, затем для мальчиков.

Защита булавы

На середине площадки ставят табуретку, на нее — булаву. Справа и слева от табуретки на расстоянии 1 м обозначают линии игры, а в 10 м от них — линии зон команд.

Состязаются парами: один — нападающий, другой — защитник. Они становятся за линиями игры, переступать которые нельзя. Задача нападающего — схватить с табуретки булаву и унести в свою зону. Для этого он делает всевозможные обманные движения, которые защитник повторяет вслед за нападающим. Например, если нападающий присел на корточки, то и защитник должен принять ту же позу, нападаю-

щий прыгает на месте — и защитник тоже. Уловив момент, нападающий старается схватить булаву и унести ее. Если это удастся и защитник не запятнает его до линии зоны, очко получает команда нападающего, если же защитник сумеет догнать нападающего до того, как он пересечет линию зоны, очко начисляется команде защитника. Затем булаву ставят на место и к табуретке выходит новая пара играющих. На этот раз функции нападающего выполняет игрок той команды, которую в предыдущей паре представлял защитник, и т. д.

Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков.

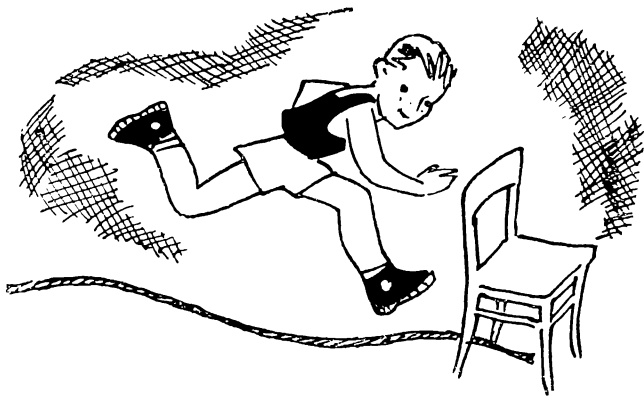
Встречная эстафета на табуретках

На расстоянии 8 м обозначают две линии. За одной линией выстраиваются в колонны по одному девочки, за другой — мальчики. Около направляющего каждой колонны мальчиков ставят рядом две табуретки. По сигналу направляющие вскакивают на табуретки. Переставляя их одну за другой, они добираются до колонн девочек и становятся замыкающими. Затем задание выполняют девочки.

Выигрывает команда, игроки которой раньше выполняют задание.

Неуловимый шнур

На расстоянии 8 м ставят два стула спинками друг к другу. Между стульями на полу растягивают шнур так, чтобы концы его находились под стульями.



На стулья садятся по одному игроку каждой команды. По сигналу они бегут вперед, огибают стул соперника, возвращаются к своему стулу, садятся и, схватив конец шнура, тянут его к себе. Команде, игрок которой сделает это раньше, начисляется зачетное очко. Если же игроки схватили шнур одновременно—ничья. Игру продолжает новая пара игроков.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Игру можно несколько усложнить, предложив играющим двигаться прыжками на одной ноге (двух ногах).

Комбинированная эстафета

Игроки команд строятся в колонны по два за стартовой линией согласно этапам и заданиям эстафеты. В 12 м от линии старта напротив каждой колонны ставят стойки.

Эстафета состоит из следующих этапов и заданий:

1-й этап. Бег до стойки и обратно (девочка, мальчик).

2-й этап. Одновременное перекачивание двух набивных мячей весом 1 кг каждый (девочка, мальчик).

3-й этап. Переправа на табуретках (девочка, мальчик).

4-й этап. «Скачки лягушек». Прыжки в положении глубокого приседа, руки на коленях (девочка, мальчик).

5-й этап. Бег с теннисной ракеткой и мячиком. Если игрок уронил мячик, поднимает его и продолжает бег (девочка, мальчик).

6-й этап. Бег на ходулях (девочка, мальчик).

7-й этап. Бег в мешках (две девочки).

8-й этап. Бег «чехардой» в паре. Начиная со стартовой линии один игрок перепрыгивает через другого, делает не больше двух шагов, останавливается и т. д.

Побеждает команда, игроки которой быстрее, с меньшим количеством ошибок выполняют условия эстафеты.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУ КОМАНДАМИ VII—VIII КЛАССОВ

Эстафета с палками

Играющие строятся в колонны по одному за стартовой линией с интервалом 6 м. В 10 м перед каждой колонной обозначают кружки диа-

метром 30 см. У направляющих колонн по гимнастической палке.

По сигналу направляющий каждой колонны бежит к своему кружку и ставит палку в кружок вертикально. Придерживая ее рукой сверху, он обегает кружок и подбегает слева к следующему игроку своей колонны. Взявшись за концы палки, они проносят ее под ногами игроков, которые перепрыгивают ее. Направляющий остается в конце колонны, а второй игрок продолжает эстафету: повторяет действия первого, возвращается к третьему номеру, чтобы вместе с ним пронести палку под ногами игроков. Так задание выполняют все игроки.

Эстафета заканчивается, когда направляющие снова окажутся впереди колонн. Они поднимают палки вверх.

Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Тоннель

(Игру проводят отдельно для мальчиков и девочек)

Играющие строятся в колонны по одному, ноги шире плеч. Дистанция между игроками около 1,5 м. У направляющих колонн по набивному мячу.

По сигналу играющие бросают мяч назад над головой. Замыкающий колонны, получив мяч, проползает между ногами товарищей, толкая перед собой мяч рукой.

Побеждает команда, игроки которой раньше выполняют задание.

Игру можно повторить несколько раз.

Трудный переход (Для мальчиков)

На расстоянии 10 м обозначают две линии. Одна команда становится за одной линией, другая — за другой.

По первому сигналу соревнующиеся быстро принимают положение упор лежа сзади, а по второму — начинают передвигаться вперед.

Побеждает команда, сумевшая быстрее занять места на противоположной линии.

Передвигаться можно различными способами: переставляя руки и ноги, переставляя руки и скользя на пятках.

Игру можно повторить трижды, тогда победителем становится команда, выигравшая дважды.

Ведущий следит, чтобы игроки не мешали друг другу и передвигались только условленным способом.

Эстафета с самокатом

Играющие выстраиваются в колонны по одному за линией старта с интервалом 6 м. Напротив колонн на расстоянии 10 м ставят стойки. У направляющих детские самокаты.

По сигналу они на самокатах устремляются вперед, огибают стойку, возвращаются к линии старта и передают самокат очередному игроку, который повторяет задание.

Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету.

Ведущий следит, чтобы очередной игрок получал самокат только за линией старта.



Тяни за черту

Посередине площадки проводят черту. По обе стороны от нее на расстоянии 2 м проводят дополнительные линии. Игроки каждой команды выстраиваются в шеренги за дополнительными линиями лицом друг к другу (мальчики напротив мальчиков, девочки напротив девочек).

По первому сигналу игроки подходят к средней линии. Каждый игрок одной команды берет игрока другой за правую руку, свободную руку прячет за спину. По второму сигналу игроки начинают перетягивать друг друга на свою сторону. За каждого перетянутого игрока команде начисляется очко.

Соревнование проводят из трех попыток.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

После каждой попытки делают перерыв для подсчета очков и отдыха участников.

Сделай восемь передач

*(Игру проводят отдельно для мальчиков
и девочек)*

Играющие размещаются на всей площадке парами: один игрок из одной команды, другой — из другой. Капитаны команд становятся в центре.

Баскетбольный мяч разыгрывают между капитанами. Они стараются поймать мяч в воздухе или отбить кому-либо из своих игроков. Те в свою очередь, поймав мяч, стремятся перебросить его своим игрокам. Задача играющих — суметь сделать восемь передач подряд. Команда, которой это удастся, выиграет очко.

Если мяч во время передачи перехвачен игроками другой команды, предыдущие передачи не засчитываются. Остальные правила игры как в баскетболе. Продолжительность игры 10 минут.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Поединок на качающейся доске

Для проведения поединка нужны две качающиеся доски (к доске 75—80 см длиной, 7—8 см шириной, 2,5 см толщиной снизу посередине прибивают полукруглую бобышку). К одному концу шеста длиной 1,6 м прикрепляют проволоочное кольцо диаметром 10 см. Две качающиеся доски располагают вдоль прямой линии на расстоянии 3 м одна от другой. Посередине между ними чертят круг диаметром 25 см, в центре которого устанавливают штырь.

Двое соревнующихся с шестами в руках становятся на качающиеся доски так, чтобы концы их не касались пола.

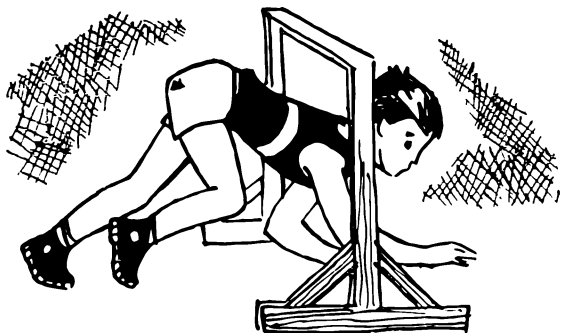
Каждая команда выделяет по три участника (двух мальчиков и одну девочку). Задача участников поединка — как можно быстрее накинуть кольцо своего шеста на штырь и перетянуть его из круга к себе. Игрок другой команды может мешать этому, отбивая шест своим шестом. В момент подтягивания штыря доски, на которых стоят участники, не должны касаться пола. За каждое касание пола доской играющему засчитывается штрафное очко. Игрок, которому удалось подтянуть штырь к себе, выигрывает 5 очков, из которых вычитают его штрафные очки. Игрок, получивший 5 штрафных очков, считается побежденным.

Поединок продолжается 3 минуты. Если за это время соревнующиеся не решат спор, победителем считается тот, кто получил меньше штрафных очков.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше зачетных очков (в общей сложности — мальчики и девочки).

Полоса препятствий

Играющие строятся в колонны по одному за линией старта. Напротив каждой команды в 3 м от линии (вдоль площадки) ставят гимнастическую скамейку. Через каждые 2 м устанавливают три барьера высотой соответственно: 40, 50 и 60 см. В 5 м от последнего барьера кладут гимнастический мат, перед которым становится судья с гимнастическим обручем в руке.



По сигналу ведущего направляющий пробегает по скамейке, подлезает под барьеры, стараясь не сбить их, выполняет кувырок вперед через обруч и возвращается в свою колонну. Очередной игрок выполняет то же самое и т. д.

Выиграет команда, игроки которой раньше выполняют задание.

Если соревнования проводятся на земляной площадке, места под барьерами покрывают дорожкой.

Мяч на шнуре (Для мальчиков)

На концах 6-метрового шнура делают небольшие петли. Посередине привязывают шпагат длиной 80 см, к которому прикрепляют футбольный мяч.

Игроки (по одному от каждой команды) берутся за петли и начинают тянуть шнур каждый в свою сторону, придавая этим мячу маятниковобразное движение. Уловив удобный момент



(когда мяч находится в ближайшей точке), игрок ударяет мяч ногой, за что получает выигрышное очко.

Играющие могут подбегать к мячу или отступать назад, но подтягивать шнур к себе второй рукой, наматывать его на кисть, выпускать из рук и поворачиваться к сопернику спиной нельзя. За нарушение одного из правил засчитывается поражение.

Если в течение минуты ни один из участников не добился успеха, то объявляется ничья.

Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Ходячие мишени

(В игре участвуют от каждой команды по 2 мальчика и по 2 девочки)

В круг диаметром 5—6 м становятся два игрока (по одному от каждой команды). У каждого за спиной палка, привязанная так, что



возвышается над головой примерно на 30 см. Это и есть мишень. В руках у игроков по 10 колец (фанерных или резиновых) диаметром 25—30 см.

Выбирая удобный момент для поражения мишени, игроки двигаются по кругу, стараясь в то же время избежать встречного броска.

Продолжительность поединка 3 минуты. Победителем считается игрок, на мишени которого меньше колец.

Выигрывает команда, игроки которой накинута больше колец.

Челнок с набивным мячом (Для мальчиков)

Игроки строятся в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 12—14 м. Между шеренгами проводят стартовую линию, в центре которой кладут набивной мяч весом 2 кг.

Капитан команды, получившей право (по жребию) начать игру, посыла-

ет одного игрока к стартовой линии. Игрок берет мяч и толкает его одной рукой от плеча (как ядро) в сторону другой команды. Место, где мяч коснулся земли, отмечают черточкой. К ней подходит игрок другой команды и также толкает мяч в противоположную сторону; место падения мяча опять отмечают черточкой. И так поочередно толкают мяч игроки то одной, то другой команды.

Выигрывает команда, последний игрок которой толкнет мяч за стартовую линию.

В а р и а н т и г р ы. Игроки должны производить броски с различных исходных положений (сидя, на коленях) и применяя различные приемы броска (из-за головы, двумя руками от груди, двумя снизу, одной снизу, двумя через себя).

Семеро одного не ждут

(От каждой команды в игре участвуют по 3 мальчика и по 3 девочки)

Для проведения игры на небольшой круглый стол ставят 11 кеглей. Игроки обеих команд, чередуясь, становятся вокруг стола. Под музыку игроки вслед за ведущим делают упражнения типа зарядки. В определенный момент музыка прекращается (резко обрывается). По этому сигналу каждый игрок должен взять одну кеглю со стола. Игрок, оставшийся без кегли, выбывает из игры. (Кеглей на одну меньше, чем играющих.) Затем ведущий убирает одну кеглю, и игра продолжается. Проигравшей считается команда, все игроки которой раньше выйдут из игры.

Из игры выбывает не только игрок, который не успеет схватить кеглю, но и тот, кто возьмет

раньше, чем перестанет играть музыка. Если одну кеглю схватили одновременно два игрока разных команд, они становятся спиной друг к другу, на стол ставят спорную кеглю, и по команде ведущего они хватают ее. Кто раньше успеет взять кеглю, тот продолжает игру.

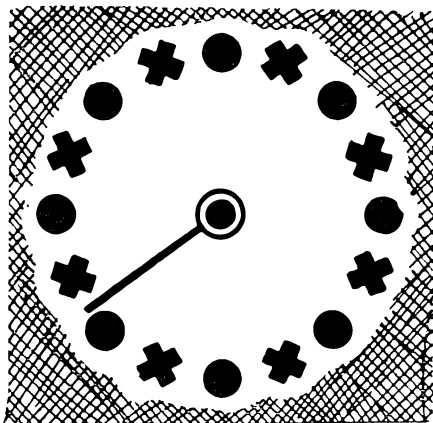
Подсечка со скакалкой

(Игра проводится отдельно для мальчиков и девочек)

Игроки обеих команд, чередуясь, образуют круг. В центре круга — ведущий со скакалкой в руках.

По сигналу ведущий начинает вращать скакалку, а игроки подпрыгивают, чтобы не задеть





ее. Игрок, задевший скакалку, выбывает из игры.

Проигравшей считается команда, все игроки которой раньше выйдут из игры.

Чтобы игроки все время находились в радиусе движения скакалки, обозначают круг, из которого выходить нельзя.

Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая ее вверх.

Эстафета с обручами и кеглями

Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2—3 м за линией старта. В руках у направляющих кегли (по 5 у каждого). В 4 м от колонны на полу чертят 5 кружков (через 1 м). В 2 м от каждого крайнего кружка ставят стул, на спинке которого висят два обруча (один больший, другой меньший). По сигналу

направляющие бегут, расставляют кегли в кружки (по одной в каждый), продевают обручи через себя (большой обруч — сверху вниз, меньший — снизу вверх) и вешают их на место. На обратном пути собирают кегли и передают их очередным игрокам команды. Те проделывают то же самое.

Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Очередные игроки в командах не имеют права переходить стартовую линию, пока не получат от своего товарища кегли.

Комбинированная эстафета

Играющие строятся за линией старта согласно этапам и заданиям эстафеты.

1-й этап. Расстановка 4 стоек через каждые 5 м (девочка).

2-й этап. Катание набивного мяча (весом 2 кг) зигзагообразно между стойками (мальчик).

3-й этап. Пасовка футболиста между стойками (два мальчика).

4-й этап. Пасовка волейболиста между стойками (две девочки).

5-й этап. Парный бег с прыжками через одну скакалку (две девочки).

6-й этап. Бег на трех ногах (два мальчика).

7-й этап. Бег с подбиванием воздушного шара теннисной ракеткой (девочка).

8-й этап. То же, только с подбиванием рукой (мальчик).

9-й этап. Парный бег лицом к лицу (один из игроков спиной вперед), положив друг другу руки на плечи (девочки).

10-й этап. Бег с переноской товарища (мальчики).

Место установки стоек на площадке отмечают заранее. К началу эстафеты стойки находятся у участников 1-го этапа. Если во время выполнения задания 3-го этапа (пасовка футболиста) сбиты стойки, их ставят на место. Для выполнения задания 6-го этапа правую ногу одного игрока связывают с левой ногой другого.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУ КОМАНДАМИ IX—X КЛАССОВ

Встречные передачи мяча

На расстоянии 8 м отмечают две параллельные линии. Команды девушек строятся в колонны по одному за одной линией, а команды юношей — за другой. У направляющих колонн юношей баскетбольные мячи.

По сигналу они передают мячи направляющим колонн девушек, а сами быстро перебегают и становятся в колонны девушек замыкающими. Девушки, получив мячи, броском передают их очередным игрокам в колонне юношей и тоже становятся замыкающими в их колонны и т. д. Игра заканчивается, когда игроки колонн поменяются местами.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Игрок, не поймавший мяч, должен за ним сбегать, вернуться на свое место, а затем выполнить передачу очередному игроку.

Мяч ловцу

*(Игру проводят отдельно для юношей
и девушек)*

В двух пртивоположных углах баскетбольной площадки чертят два треугольника размером 1—1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 2 м проводят линию, образующую с линией треугольника коридор — нейтральную зону. Каждая команда выделяет одного игрока — ловца, который становится в треугольник. Игроки размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны.

Ведущий разыгрывает между ними мяч (по баскетбольному). Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки путем передач стараются подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему так, чтобы он поймал мяч на лету. Игроки другой команды стремятся перехватить мяч и передать его своему ловцу.

За пойманный на лету мяч команда получает очко, и игра начинается с центра площадки. Продолжительность игры 5 минут.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игроку с мячом не разрешается делать более двух шагов, а на третьем он должен передать мяч. В нейтральную зону не имеют права заходить ни ловец, ни защитники. Если ловец при ловле мяча оказался хотя бы одной ногой в нейтральной зоне, ловля не защищает. Если же в этой зоне окажется игрок, мяч передается другой команде и вводится в игру сбоку. За при-

менение грубых, недозволенных приемов провинившаяся команда штрафует: пострадавший игрок становится в 6 м от своего ловца и бросает ему мяч, причем этот мяч может отбивать только один из защитников другой команды.

Конкурс силачей (Для юношей)

Количество конкурсов определяется количеством играющих. За победу команда получает выигрышное очко. Выиграет команда, которая наберет больше очков. Ниже приводится описание конкурсов типа поединков, в которых участвуют по одному игроку от каждой команды.

Б о р ь б а н о г а м и. Соревнующиеся ложатся на спину вплотную друг к другу (валетом) так, чтобы голова одного находилась на уровне груди другого. Взявшись одноименными руками в захват «под руку» и приподняв вверх одноименные ноги, слегка согнутые в коленях, они стараются зацепить ногой ногу партнера и перевернуть его лицом вниз так, чтобы он перекатился кувырком (через голову, шею, спину).

Не разрешается хвататься свободной рукой за край гимнастического мата, на котором происходит схватка.

К т о с и л ь н е е? Партнеры принимают положение упор лежа лицом друг к другу. Головы приподняты и на шею надет матерчатый круг диаметром 1,5 м. Между игроками проводится линия — граница. Перемещаясь назад, надо постараться снять пояс с шеи партнера или принудить его пересечь линию либо коснуться мата какой-либо частью тела (кроме кистей и стоп).

Достать булаву. Двое играющих, надев каждый на правую ногу петли, завязанные на концах двухметровой веревки, по сигналу стараются дотянуться рукой до стоящей в 1 м от него булавы. Если петля с ноги сползла, игра возобновляется.

Кто перетянет? Чертят две линии на расстоянии 6 м. В середине между ними становятся спиной друг к другу (плотно) двое играющих и надевают через головы лямку (толстую веревку или длинный ремень, застегнув его). Лямка должна пройти под мышками и крепко обтянуть грудь. По сигналу ведущего игроки стараются перетянуть друг друга за свою линию.

Сильная хватка. Стоя спиной друг к другу и держа в вытянутых вверх руках гимнастическую палку, играющие по сигналу наклоняются вперед и стараются оторвать партнера от земли. Победенным считается тот, кто выпустит палку или оторвет ноги от земли.

Выбивание опоры. Участники игры, приняв положение упор лежа ноги вместе друг против друга, по сигналу стремятся вывести из равновесия своего партнера, подбивая его руки. Проиграет тот, кто коснется пола животом.

«Бой птенцов». Приняв положение приседа руки к плечам ладонями вперед, соревнующиеся по сигналу начинают передвигаться вперед прыжками в приседе навстречу друг другу и одновременным ударом в ладони (толчком) стараются заставить партнера потерять равновесие или отступить за определенную границу.

Вытолкни из круга. Соревнующиеся, стоя в круге диаметром до 5 м и взявшись за

концы шеста длиной 2—3 м и толщиной не более 6 см, по сигналу стараются вытолкнуть партнера из круга. Проигрывает игрок, который выпустит шест из рук или обе ноги которого окажутся за кругом. Играющим нельзя касаться друг друга.

Лови в сеть

Трое юношей и три девушки одной команды, взявшись за руки, образуют сеть. Все игроки другой команды располагаются произвольно по всей баскетбольной площадке.

По сигналу образовавшие сеть игроки начинают догонять игроков другой команды и пятнать ударом по плечу. За каждого запятнанного команда получает очко.

Продолжительность игры 3 минуты. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Крайние игроки сети имеют право пятнать соперника только свободной рукой и только в том случае, если сеть (цепь) не разорвана.

Встречная эстафета с обменом набивными мячами

Команды становятся в колонны по одному. Колонна девушек выстраивается у одной линии старта, колонна юношей — у противоположной. Расстояние между линиями 8 м. У направляющего каждой колонны набивной мяч (весом 3 кг).

По сигналу ведущего направляющие с мячами начинают продвижение скачками в приседе

навстречу друг другу. Встретившись, они обмениваются мячами, затем возвращаются и передают мячи следующим игрокам, а сами становятся в конец колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет то же самое.

Выигрывает команда, игроки которой раньше выполняют задание.

Обмениваясь мячами, игроки передают их из рук в руки, но не перебрасывают.

Кто дальше уйдет?

В игре участвуют от каждой команды по одному игроку. Каждый по очереди (очередность определяется жеребьевкой) идет вперед от линии старта, на каждый шаг громко называя по одному виду спорта. Останавливаться или замедлять шаг нельзя. Если играющий, сделав шаг, не назовет вид спорта, он останавливается. Тогда в игру вступает представитель другой команды.

Выигрывает тот, кто назовет большее количество видов спорта.

Во время выполнения задания ведущий ведет подсчет вслух.

«Слон»

(Для юношей)

По жребию одна команда образует живой снаряд, так называемый «слон». Игроки этой команды становятся в колонну спиной к линии разбега. Головной игрок упирается руками в выставленную вперед правую ногу и наклоняет голову. Стоящий сзади крепко обхватывает направляющего за туловище правой рукой, а ле-

вой упирается в колено левой ноги. Так же становятся все остальные игроки. Удерживая друг друга, игроки образуют живой снаряд для прыжков. Игроки другой команды один за другим прыгают на «слона» и сидят на нем, крепко держась, пока не прыгнет последний игрок их команды. Он должен крикнуть «Есть!». По этой команде игроки, образующие «слона», начинают продвигаться к линии, которая находится в 8 м от головного игрока. Игрокам-наездникам не всегда удобно находиться в таком положении, и они, естественно, соскальзывают вниз. За каждого игрока, который не удержался, команде начисляется штрафное очко. Затем команды меняются ролями.

Выиграет команда, игроки которой получили меньше штрафных очков.

Кто дальше прыгнет?

(В игре участвуют юноши и девушки, но соревнуются они раздельно)

На полу отмечают стартовую линию для прыжков. Команды выстраиваются в шеренги сбоку от линии старта одна против другой. По жребью определяют, какая команда начинает.

Игрок начинающей команды становится у черты и прыгает с места вперед как можно дальше. Там, где пятки прыгающего коснулись земли, проводят черту. Игрок возвращается на свое место. У новой отмеченной черты становится игрок другой команды и прыгает в обратную сторону по направлению к линии старта. Его приземление также отмечают. Затем опять вы-

ходит игрок из первой команды и прыгает с того места, где приземлился игрок второй команды. Так поочередно прыгают все игроки обеих команд. Если игроки первой команды прыгают в одном направлении, то игроки другой — в обратном направлении.

Результат соревнований выяснится, когда прыгнет последний игрок. Если он перепрыгнет через линию старта, то принесет своей команде победу

При прыжке с места не разрешается наступать на черту, с которой прыгают. Игроки выходят на старт по очереди или по усмотрению капитанов, но каждый имеет право прыгать только один раз.

Живой арифмометр

(В игре участвуют по одному игроку от каждой команды. Сначала соревнуются девушки, затем юноши)

Эта игра аттракционного типа. Для проведения ее надо заранее заготовить таблицу с изображением мяча, штанги, коньков. Таблицу разделить на 30 клеток (5×6 см). В каждой клетке должен быть нарисован один из перечисленных предметов, которые располагают в произвольном порядке.

Игрок берет указку и по горизонтальным рядам считает вслух фигуры: «Первый мяч, первая штанга, второй мяч, вторая штанга, первые коньки» и т. д. до тех пор, пока не собьется со счета. Для контроля за правильностью ответа у ведущего есть список, по которому он следит, до какого порядкового номера счет доведен



безошибочно. Это число он и отмечает. Затем выполняет задание представитель другой команды.

Победителем считается тот, кто продвинулся в счете хоть на одно число дальше, чем его соперник.

Встречная эстафета на велосипедах

Для проведения эстафеты необходимы два детских двухколесных велосипеда. На расстоянии 10 м отмечают две линии. Девушки строятся в колонну по одному за первой линией, юноши — за другой. Направляющий колонны юношей сидит на велосипеде.

По сигналу ведущего он выезжает вперед, огибает справа колонну девушек и передает велосипед направляющей колонны девушек, а сам становится замыкающим в колонну девушек.

Получив велосипед, девушка ведет его (не сядя) к колонне юношей, огибая ее справа, и передает велосипед очередному игроку колонны юношей. Игрок, получивший велосипед, повторяет действия предыдущего товарища.

Выигрывает команда, игроки которой раньше выполняют задание.

Меткие бомбардиры

(В игре участвуют поочередно команды юношей и девушек)

Игра проводится на волейбольной площадке (без сетки). На каждой половине площадки параллельно лицевой линии на расстоянии 3 м от нее — линия города, в котором расставляют произвольно 12 булав. Играющие размещаются на площадке так, чтобы нападающие были ближе к средней линии, а защитники — ближе к городу (не заступая в город). Каждая команда получает по 2 волейбольных мяча.

По сигналу игроки бросают мяч (не заходя за среднюю линию) и стараются сбить им булавы другой команды. Те в свою очередь стремятся сделать то же самое. Каждая команда старается перехватить мяч, брошенный в ее сторону, чтобы он не попал в булав. Сбитую булаву ведущий откладывает в сторону. Игра продолжается 5 минут, после чего подсчитывают, сколько булав осталось в каждой команде.

Побеждает команда, у которой окажется больше булав.

Бросая мяч, нельзя переступать через среднюю линию. При нарушении попадание не засчитывается. Если мяч вылетел за пределы по-

ля, его поднимает та команда, на чьей стороне он упал. Нельзя вбегать в свой город для защиты булав. Если упавшая булава сбила и другую, то обе считаются сбитыми.

Если играют юноши, девушки находятся вдоль линий площадки своей команды, подбирают вылетевшие мячи и передают их своим игрокам в поле. На площадку они не имеют права заходить. Затем играющие меняются ролями. Когда на площадку выходят девушки, им помогают юноши.

Зачет по этой игре раздельный.

Встречная эстафета на брусках

Построение команд как и в ранее описанных встречных эстафетах. Линии старта — финиша отмечают на расстоянии 6 м. Направляющие колонн юношей получают по три деревянных бруска (толщина и ширина не менее 10 см, длина 25 см). Положив два бруска (один — на линию старта, другой — на расстоянии одного шага от первого), каждый играющий становится на бруски обеими ногами, а третий держит в руках. По сигналу игрок, стоя на брусках, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была позади. Освободившийся брусок перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так оба игрока передвигаются до противоположных колонн. Передав бруски направляющей колонны девушек, юноша становится в конец их колонны. Получив бруски, девушки выполняют то же самое.

Побеждает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Расстановка городков

(От каждой команды участвуют по одному игроку поочередно)

На площадке чертят семь небольших кругов в 1,5—2 м один от другого.

Первый игрок с закрытыми глазами с линии, проведенной в 2 м от крайнего круга, должен расставить в круги 5 городков.

Выиграет тот, кто расставит все или большее количество городков.

Вертушка

(В игре участвуют сначала девушки, затем юноши)

На площадке чертят два круга диаметром 4 м каждый на расстоянии 5 м. Между кругами кладут шнур так, чтобы концы его находились в 10 см от кругов. Игроки команд располагаются по окружностям кругов на равном расстоянии друг от друга носками к центру. Капитаны становятся лицом друг к другу напротив шнура.

По первому сигналу играющие принимают положение упор лежа. По второму они начинают передвигаться на руках вправо по кругу, опираясь на носки ног, но не сдвигая их.

Побеждает команда, игроки которой быстрее обойдут весь круг, вернутся в исходное положение и капитан потянет шнур к себе.

Игру повторяют трижды.

После каждой попытки делают паузу для отдыха.

В а р и а н т 1. Юноши передвигаются по кругу толчками рук.

В а р и а н т 2. Игроки передвигаются из положения упор лежа сзади.

Эстафета «Тачка»

(Для юношей)

Соревнующиеся строятся в колонны по одному за линией старта. В 8 м от каждой колонны ставят стойки.

По первому сигналу направляющие принимают положение упор лежа, руки за чертой, ноги врозь. Очередные игроки в колоннах поднимают ноги товарищей до уровня пояса, держа их за голени. Получается нечто вроде тачки с везущим. По второму сигналу «тачки» отправляются вперед, огибают стойки и возвращаются обратно. Когда «тачка» пересечет стартовую линию, везущие принимают положение упор лежа, а следующие игроки становятся везущими и т. д.

Выиграет команда, которая раньше закончит эстафету.

В а р и а н т 1. Игроки меняются ролями у стойки.

В а р и а н т 2. Игрок «тачка» передвигается, перекатывая набивной мяч.



Эстафета с элементами баскетбола (Проводится отдельно для девушек и юношей)

Команды выстраиваются одна против другой за лицевыми линиями в правом углу баскетбольной площадки. Первые игроки получают по мячу. По сигналу они бегут вперед, ведя мячи ударами о землю, добегают до щитов на противоположной стороне площадки, забрасывают мячи в корзины (броски выполняют до обязательного попадания), возвращаются обратно, ведя мяч до середины, затем выполняют передачу очередным игрокам. Поймав мячи, игроки выполняют то же.

Побеждает команда, быстрее закончившая игру и допустившая меньше ошибок.

С мячом бежать нельзя, его можно только вести. Возвращаясь обратно, игрок может выполнить передачу мяча очередному игроку только с установленного места. За ошибки играющие получают штрафные очки.

Комбинированная эстафета

Играющие строятся в колонны согласно этапам и заданиям эстафеты. Перед колоннами играющих ставят по 5 стоек через каждые 3 м.

1-й этап. Прыжки на одной ноге зигзагообразно между стойками. Выполняет девушка, затем юноша.

2-й этап. Эстафета с тремя брусками (см. описание игры «Встречная эстафета на брусках»). Выполняют: девушка — огибая первую стойку, юноша — вторую стойку.

3-й этап. Эстафета с велосипедом. Девушка ведет велосипед зигзагообразно между стойками, затем юноша таким же способом проезжает на велосипеде.

4-й этап. Бег в паре с передачей и отскоком мяча от пола. (Передача через каждые два шага на третий.) Выполняют двое юношей.

5-й этап. Волейбольные передачи в паре с продвижением вперед. Выполняют две девушки.

6-й этап. Переноска комплекта картонных кубиков зигзагообразно (см. игру «Капризная ноша»). Выполняет девушка.

7-й этап. Бег зигзагообразно с подбиванием теннисного мяча ракеткой. Выполняет юноша.

8-й этап. Баскетбольное ведение мяча (баскетбольного) зигзагообразно с обязательным попаданием в корзину. Выполняют последовательно девушка, затем юноша.

9-й этап. Бег на ходулях зигзагообразно. Выполняет юноша.

10-й этап. Перекатывание трех набивных мячей зигзагообразно. Выполняет девушка.

11-й этап. Бег «Гусеница». Выполняют девушки. Они передвигаются вперед прыжками на одной ноге (сзади стоящая поддерживает ногу впереди стоящей).

12-й этап. Бег «Цепочка». Юноши каждой команды смыкаются в колонну и захватывают друг друга за руки. Левая рука между своих ног, правой захватывается левая рука стоящего впереди.

Эстафету выигрывает команда, игроки которой выполнили задания всех этапов быстрее и с меньшим количеством нарушений.

ПРИМЕРНЫЙ СЦЕНАРИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУ СБОРНЫМИ КОМАНДАМИ ШКОЛ

В вестибюле на видном месте висит красочно оформленное объявление о предстоящем празднике в школе.

У входа два ученика (мальчик и девочка в спортивной форме) вручают гостям памятные спортландские значки¹.

Зал празднично убран. Играет музыка.

Члены жюри занимают свои места. Команды готовятся к построению для торжественного выхода.

Когда все приготовления закончены, на середину выходит ведущий.

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята! Мы вновь по зову Спортландии в ее владениях. Сегодняшний день открывает новую страницу в истории этой страны. Сейчас мы с вами станем свидетелями финальных поединков команд школ нашего района. Почетные путевки в финал получили команды школ № 13 и 93. Путь к финалу этих команд был нелегким. Особенно тяжело пришлось команде 13-й школы, которая в полуфинале встретила очень сильного соперника — 45-ю школу и только в последнем поединке сумела буквально вырвать победу. Внутрирайонные поединки проходят в не менее напряженной борьбе, чем встречи между командами-победительницами района. Мы смело можем сказать, что сегодня встречаются достойные соперники. Поэтому борьба предстоит острая, интересная.

¹ Значки могут изготовить сами ребята из фото-бумаги.

Команда, которая одержит победу в этой встрече, получит право выйти в финал города. Но предугадывать событий не будем. Наш девиз: «Пусть победят сильнейшие!»

А теперь познакомьтесь с судейской коллегией, которая и оценит результат сегодняшней встречи. (*Представляет членов жюри.*)

Председатель жюри напоминает болельщикам систему подсчета очков, программу соревнований и объявляет о начале соревнований.

Судейский свисток. Марш на выход команд.

Команды проходят по кругу и выстраиваются в центре зала в две шеренги одна напротив другой. (Впереди идут самые маленькие, замыкают — старшеклас-
сники.)

В е д у щ и й. Позвольте представить вам команды. Справа от меня команда школы № 93. Форма игроков — белые полурукавки и синие трусы. Слева от меня команда школы № 13. Участники в красных футболках и белых трусах.

Командам предоставляется слово для приветствия. Затем капитаны обмениваются памятными вымпелами, а участники, по спортивной традиции, — значками. Капитаны команд представляют в жюри образцы своих эмблем.

В е д у щ и й. Итак, прошу команды подготовиться к конкурсу. Первое испытание нашим участникам — соревнование на внимание. Мы сейчас посмотрим, насколько они внимательны.

Участники команд образуют круг.

В е д у щ и й. Все команды, которые я буду подавать, выполняйте, если я перед каждой командой добавлю слово «пожалуйста». Если же

я забуду сказать это слово, вы не выполняйте моей команды. Например, если скажу: «Пожалуйста, поднимите руки вверх!» — выполняйте команду, если же просто скажу: «Поднимите руки вверх!» — не выполняйте. Кто ошибется, приносит своей команде штрафное очко. Играем две минуты.

Ведущий поднимает руки над головой и одновременно говорит: «Поднимите руки вверх!» (Многие ошибаются и поднимают руки вверх.)

В е д у щ и й. Ребята (к тем, кто ошибся), а зачем вы подняли руки? Мы же договорились, что команду выполняете только в том случае, если скажу слово «пожалуйста». Будьте внимательны. Уважаемые члены жюри! (*Обращается к жюри.*) Прошу на первый раз не засчитывать штрафные очки. Внимание!

Ведущий, независимо от того, произнес он слово «пожалуйста» или нет, выполняет все движения сам.

В е д у щ и й (*поднимая вверх правую руку*). Пожалуйста, поднимите правую руку вверх. Теперь левую. Пожалуйста, поднимите левую руку вверх. (*Хлопает в ладоши над головой.*) Пожалуйста, хлопнули раз. (*Хлопает.*) Хлопаем два. (*Хлопает.*) Пожалуйста, направо. Шагом марш! (*Сам тоже повернулся направо и делает попытку идти.*) Пожалуйста, шагом марш. Команды, стой! Пожалуйста, стой. Налево! Пожалуйста, налево. Взяться за руки! Пожалуйста, возьмитесь за руки и образуйте круг. Девочки, пройдите немножко вперед. А теперь, пожалуйста, присядьте, пожалуйста, встаньте. Присядьте! Пожалуйста, подпрыгните, пожалуйста, еще раз

подпрыгните. А теперь, пожалуйста, опустите руки, пожалуйста, направо. Идите к своим скамеечкам, отдохните. Пожалуйста, идите, садитесь.

Первый конкурс закончен. Уважаемые члены жюри! *(Обращается к членам жюри.)* Прошу объявить результаты приветствий команд и конкурса на внимание.

Член жюри комментирует приветствия команд, конкурс «Пожалуйста» и объявляет результаты. Ведущий вызывает команды к очередному конкурсу «Передача обручей».

Команды выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. На правом фланге — первоклассники, замыкают шеренгу десятиклассники.

В е д у щ и й. Сейчас, ребята, проведем конкурс на ловкость. У правофлангового каждой команды по десять гимнастических обручей. По сигналу они должны переправить обручи в конец своих шеренг, причем, прежде чем передать обруч следующему, первый продевает обруч через себя (сверху вниз). Последний в шеренге (десятиклассник) надевает обручи на себя. Нельзя передавать или продевать через себя сразу по нескольку обручей. Конкурс повторяем трижды. Выигрывает команда, которая два раза выполнит задание первой. Итак, приготовились. Внимание! *(Свисток.)*

Перед началом конкурса надо показать детям, как правильно продевать через себя обруч, и посоветовать немного разомкнуться в шеренгах, чтобы легче было передавать обручи.

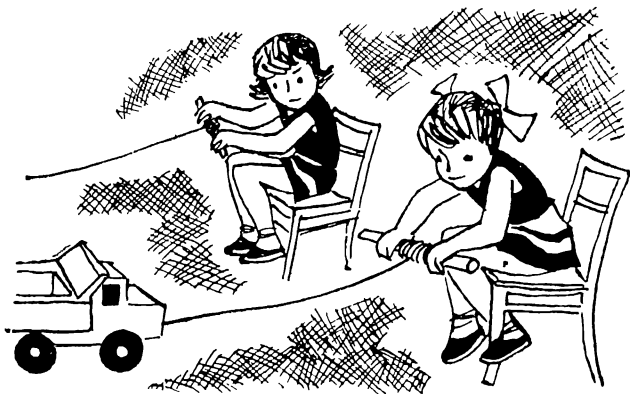
Судьи следят за правильностью выполнения условий конкурса и все свои замечания сообщают жюри.

Член жюри объявляет итоги конкурса и общий счет.

В е д у щ и й. В двух предыдущих играх принимали участие команды в полном составе. А сейчас встретятся самые маленькие участники — первоклассники. Сначала будут состязаться мальчики, а затем девочки. Мы будем наблюдать за игрой «Автогонки».

К двум игрушечным автомобилям привязывают шпагат длиной 6—7 м. Другой конец шпагата прикрепляют к середине гимнастической палки. Участник соревнований садится на стул и берет в руки гимнастическую палку со шпагатом. Автомобили устанавливают на стартовой линии.

В е д у щ и й. Сейчас мы с вами увидим необычные автогонки. Водитель будет управлять своей машиной на расстоянии. Итак, водители, займите свои места. По сигналу начнете гонки, т. е. будете быстро вращать палку, чтобы шпагат наматывался на нее. Выиграет команда, чей



автомобиль раньше пересечет стартовую линию. Напоминаю, что руками за шпагат браться нельзя. Итак, внимание! На старт! Марш!

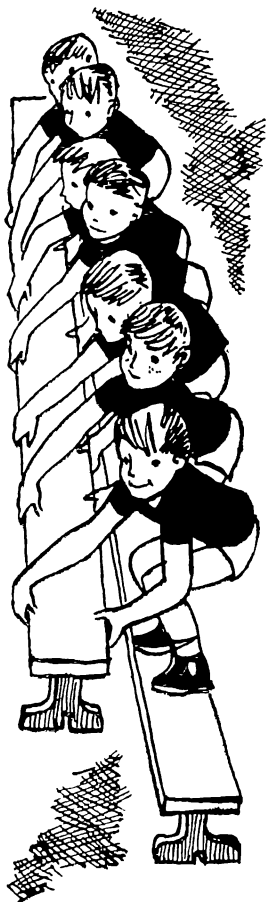
Член жюри объявляет результаты конкурса и общий счет¹.

В е д у щ и й. Прошу подготовиться к следующему конкурсу — эстафете «Переправа на скамейках».

На стартовой линии устанавливают четыре гимнастические скамейки (по две для каждой команды) перпендикулярно к линии старта. Девочки размещаются произвольно, по усмотрению капитана, на одной скамейке, а мальчики выстраиваются в колонну по одному напротив девочек.

В е д у щ и й. Индейцы переправлялись через реки на пирогах, мы же пользуемся обычными лодками или плотами, а вот наши

¹ В дальнейшем не всегда будет упоминаться, что после каждого конкурса или игры следует комментарий члена жюри, объявляется результат конкурса и общий счет.



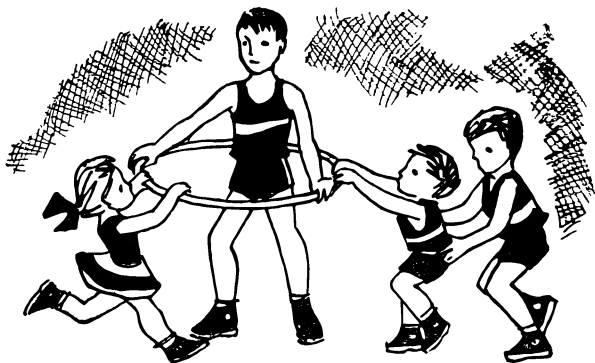
команды будут переправляться на обычных гимнастических скамейках. Каково их мастерство, мы сейчас убедимся. Как видите, девочки уже заняли свои места и готовы к переправе. По сигналу они должны передвинуть свободную скамейку вперед как можно дальше и перейти на нее. Освободившуюся скамейку, как и первую, передвигают вперед, и так до финиша, где их ждут мальчики, которые, приняв эстафету, таким же способом переправляются назад. Хочу напомнить, что во время переправы нельзя становиться ногами на пол. Мальчики имеют право приступить к выполнению задания лишь тогда, когда обе скамейки окажутся за линией старта. За каждое нарушение начисляется штрафное очко. Внимание, девочки, приготовились... Марш!

Для лучшего скольжения к ножкам скамеек можно прибить небольшие гладкие планочки.

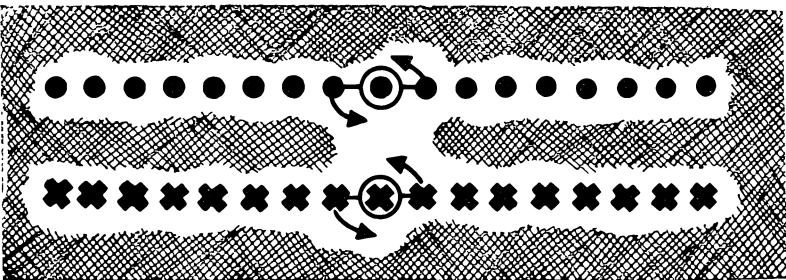
В е д у щ и й. А сейчас будут соревноваться одновременно мальчики и девочки. Подготовьтесь к игре «Вьюны-карусель».

Каждая команда располагается на своей половине площадки¹. В центре становится капитан с гимнастическим (металлическим) обручем в руках. Слева от него колонна девочек, справа — мальчиков.

¹ Команды располагаются так, чтобы при движении игроки не сталкивались. В малом помещении эту игру проводить не следует. Минимальные размеры площадки должны соответствовать баскетбольной. Иногда бывает, что игроки не выдерживают напряжения и разъединяют руки. Тогда судья-ведущий немедленно останавливает поединок.



В е д у щ и й. По сигналу направляющая колонны, обегая своего капитана, берется за обруч (со стороны мальчиков) и, продолжая движение, поворачивает капитана кругом. Как только обруч свободной стороной повернется к мальчикам, за него берется мальчик. Теперь уже девочка и мальчик будут вращать обруч вместе с капитаном. Когда каждый поравняется с очередным игроком своей команды, тот обхватывает своего





товарища за талию и вместе с ним продолжает вращение. Ребята, в этой игре очень важно действовать слаженно, держаться крепко друг за друга, сохранять ритм, линию и скорость движения. Большая нагрузка выпадает на самых младших участников, которые стоят во главе команд, но и десятиклассникам придется выдержать «космическую» нагрузку. Выиграет команда, которая лучше и быстрее справится с этой нелегкой задачей.

Сейчас, ребята, отдохните, следующий конкурс для родителей, которые тоже являются членами команд. Они отправятся в лес по грибы.

Помощники расставляют на площадке 13—15 кеглей-«грибов» в произвольном порядке.

В е д у щ и й. Но «грибы» будут собирать с завязанными глазами. Каждый тур продлится 2 минуты. Выиграет команда, собравшая больше «грибов». Болельщики и члены команд

имеют право подсказывать, но не вставая с мест. На первый тур конкурса приглашаются мамы. Сразу видно, что мамы часто ходят в лес по грибы. Они захватили с собой корзинки.

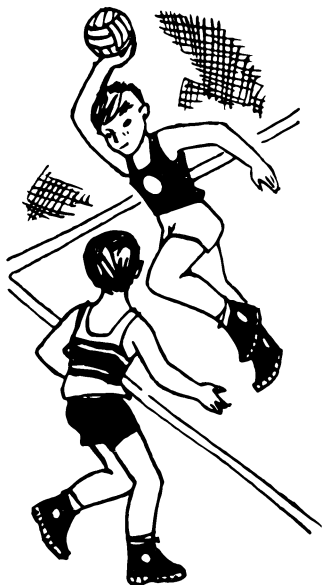
Раздается сигнал, и мамы начинают сбор «грибов». По второму сигналу они заканчивают сбор, снимают повязки и несут «грибы» в жюри. Член жюри объявляет присутствующим количество «грибов», собранных каждой мамой. Помощники ведущего расставляют кегли «грибы», и конкурс продолжают папы.

Ведущий следит за тем, чтобы за время конкурса участники не наталкивались друг на друга.

В е д у щ и й. Пока шел сбор «грибов», вы, наверное, отдохнули и готовы приступить к очередному конкурсу. В нем будут участвовать все. Игру «Два огня» нам подарили польские ребята, когда гостили в Артеке. Она напоминает нашу «Лапту».

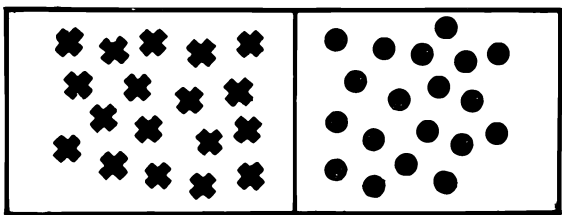
Игра проводится на волейбольной площадке (без сетки). На каждой половине площадки располагается команда. Капитаны стоят за лицевой линией в тылу другой команды. По жребию капитан одной из команд получает волейбольный мяч.

В е д у щ и й. Право первого броска получил капитан 93-й школы. Как видите, команды расположены в необычном порядке. Каждая команда вправе ожидать с обеих сторон «огонь», т. е. должна опасаться мяча и со стороны капитана и со стороны игроков другой команды. Игроки стараются уйти от мяча или перехватить его. Завладев мячом, они пасуются между собой и в самый неожиданный момент открывают «огонь». Игрок, в которого попали мячом, не выбывает из игры, а продолжает играть, только



не на площадке, а рядом со своим капитаном, за линией. Когда все игроки какой-нибудь команды будут выбиты, на площадку выходит сам капитан. Выигрывает команда, которая быстрее выведет из игры капитана другой команды. Напоминаю, что выходить за линии площадки и переходить центральную линию нельзя. Если мяч упущен игроком за пределы своей площадки, мяч отдается сопернику. Игроки (и капитан) не имеют права подбирать мяч на чужой половине площадки.

К выступлению готовятся участники спортивной самодеятельности.



В е д у щ и й. Сейчас каждая команда покажет нам по одному номеру спортивной самодеятельности. (*Выступают участники спортивной самодеятельности.*) А теперь слово за болельщиками. Вы имеете возможность дать своей команде необходимое очко. Итак, условия конкурса. Аккомпаниатор сыграет вступление к популярной спортивной песне. Ваша задача — узнать песню и дружно спеть ее.

Аккомпаниатор играет вступление к песне И. Дунавского «Спортивный марш» из кинофильма «Вратарь» для болельщиков 93-й школы, затем вступление к песне А. Новикова «Футбольная песенка» для болельщиков 13-й школы.

Ведущий подводит итоги проведенного конкурса болельщиков. Подчеркивает старание их.

В е д у щ и й. Ребята, сейчас мы с вами станем свидетелями необычного футбольного матча. Звезды мирового футбола Яшин, Пеле, Гарринча, Эйсебио... сегодня играть не будут. Зато выступят их преемники.

Помощники устанавливают импровизированные футбольные ворота, огораживают волейбольную площадку гимнастическими скамейками.

В е д у щ и й. Вот футбольное поле и готово. Вызываем команды на поле. (*Свисток.*)

Аккомпаниатор играет футбольный марш, игроки команд со связанными ногами выпрыгивают на поле и строятся для традиционного приветствия.

В е д у щ и й. Можно уже догадаться, что футбольный матч будет действительно необычным, так как у наших футболистов связаны но-

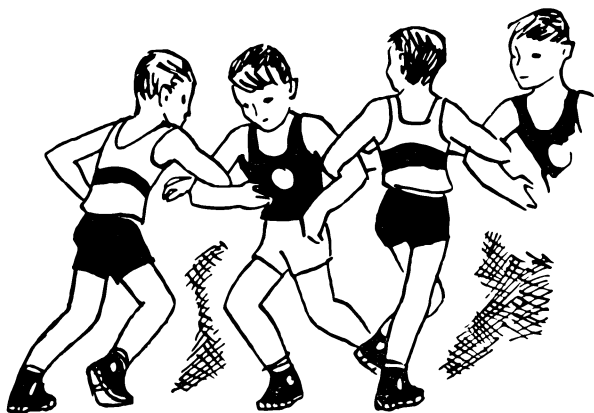
ги и в таком положении им придется передвигаться по полю. Играть они будут не футбольным мячом, а набивным. Игра продлится 5 минут: по две минуты тайм и одна минута для отдыха.

Команды обмениваются приветствиями. Бросают жребий, кому начинать игру, и по сигналу мяч вводят в игру.

В игре принимают участие по 5 человек от каждой команды (мальчики с IV по VIII класс).

После окончания встречи команды приветствуют друг друга и под марш упрыгивают с площадки.

В е д у щ и й. Предстоящий конкурс, как и предыдущий, сугубо мужской. Он и называется — конкурс силачей. Такие конкурсы обычно проводят с канатом. Сегодня мы отказались от каната и проведем наше соревнование по принципу белорусской народной игры «Потяг». Богатыри, подготовьтесь!

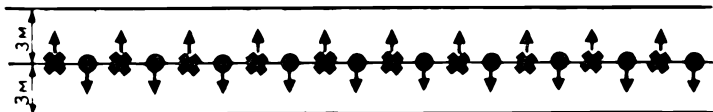


Участники поединка строятся на линии лицом друг к другу через одного игрока одной и другой команды. В середине — старшие ребята, по краям — младшие.

В е д у щ и й. По первому сигналу вы крепко беретесь под руки, по второму сигналу начинаете толкать друг друга. Выиграет команда, игрокам которой удастся раньше вытолкнуть своих соперников за черту, находящуюся в 3 м позади каждой команды. Турнир силачей проводится трижды. Напоминаю, что после первого сигнала беретесь только под руки, ноги параллельно. Итак, сейчас будет дан первый сигнал. *(Свисток.)* Внимание! *(Второй свисток.)*

Комментируя эту игру, ведущий подчеркивает, что испокон веков наша земля славилась богатырями. И сегодня самые лучшие борцы, штангисты — это советские спортсмены, и среди них наш прославленный белорусский богатырь, чемпион мира и Олимпийских игр Александр Медведь. Подчеркивает важность развития силы как одного из важных факторов воспитания спортсменов высокого класса.

В е д у щ и й. Следующий наш конкурс для самых внимательных. Пусть каждая команда



выделит по одному участнику, у которого хорошо развита зрительная память.

Помощники выносят большую таблицу под названием «Глаз космонавта» и ставят так, чтобы она всем была видна.

В е д у щ и й. Присмотритесь внимательно к этой таблице. В каждой из 24 клеток написано разноцветными красками число. Как вы уже, наверное, заметили, числа написаны не по порядку. Задача соревнующихся суметь отыскать как можно больше чисел, отсчитывая их по порядку номеров и показывая каждое число указкой. На это задание отводится 30 секунд. Победителем поединка считается тот, кто за это время назовет больше чисел. Итак, участники поединка, подойдите, пожалуйста, поближе. Одна минута дается вам для того, чтобы изучить расположение чисел и запомнить их, а за это время мы с капитанами команд определим по жребию, кто будет первым выполнять задание.

По истечении времени к таблице приглашают одного из участников поединка (второй в это время поворачивается спиной к таблице), ему дают указку, и по сигналу он начинает выполнять задание.

Комментируя эту игру, следует подчеркнуть необходимость постоянно тренировать свою зрительную память. Не случайно подобные упражнения используют при подготовке летчиков-космонавтов.

В е д у щ и й. Дорогие ребята, наш праздник подходит к концу. Сейчас будет проведена традиционная комбинированная эстафета, которая окончательно определит победителя сегодняшних соревнований. Хочу только напомнить нашим

болельщикам, что данное испытание оценивается не двумя баллами, как обычный конкурс, а тремя.

Прошу команды занять свои места. Капитаны, доложите о готовности команд.

Комбинированная эстафета состоит из следующих этапов и заданий:

1-й этап. Катание обруча — I класс (мальчик, девочка).

2-й этап. Бег со скакалкой — II класс (мальчик, девочка).

3-й этап. Ведение баскетбольного мяча — III класс (мальчик, девочка).

4-й этап. Бег вдвоем лицом к лицу, положив друг другу руки на плечи, — IV—V классы (девочки).

5-й этап. Бег вдвоем спина к спине, взявшись под руки, — IV—V классы (мальчики).

6-й этап. Бег в мешках — VI класс (мальчик, девочка).

7-й этап. Бег в ластах — VII класс (мальчик, девочка).

8-й этап. Бег на ходулях — VIII класс (мальчик).

9-й этап. Бег с подбиванием теннисной ракеткой воздушного шара — VIII класс (девочки).

10-й этап. Волейбольная передача в паре в движении — IX—X классы (девушки).

11-й этап. Бег «Тачка» (один игрок держит другого за ноги, который передвигается на руках) — IX—X классы (юноши).

12-й этап. Катание на самокатах (мама, папа).

Ведущий представляет слово председателю жюри, который объявляет окончательные результаты.

Победителям вручаются памятные подарки и грамоты. Команда-победительница выполняет традиционный круг почета. Игроки обеих команд, взявшись за руки, под марш и аплодисменты болельщиков выходят из зала.

В е д у щ и й. Наш праздник окончен. До следующих встреч, дорогие ребята, в нашей чудесной стране Спортландии!

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Погрузка арбузов

Играющие каждой команды располагаются шеренгами вдоль боковых линий баскетбольной площадки на дистанции вытянутой руки. Расстояние между шеренгами 6 м.

За лицевой линией площадки напротив каждой команды лежат 20 различных мячей (5 волейбольных, 5 баскетбольных, 3 набивных, 3 футбольных, 2 гандбольных и 2 теннисных).

По сигналу игрок, стоящий ближе к мячам, начинает передавать их очередным игрокам. Последний в шеренге кладет их один за другим за линию площадки.

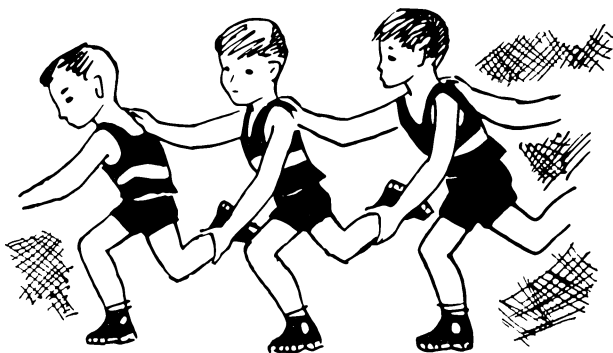
Команда, быстрее переправившая мячи с одного конца площадки на другой, получает выигрышное очко. Игру повторяют трижды.

Чтобы мячи не раскатывались, можно положить в конце каждой погрузочной площадки (за линиями) гимнастический мат. Расположение игроков в команде произвольное (по усмотрению капитана).

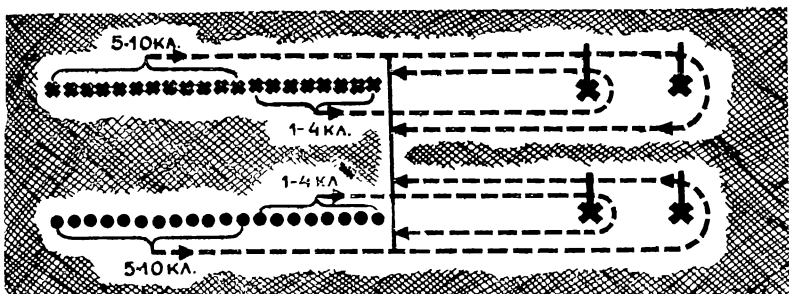
Нельзя сразу передавать друг другу по несколько мячей.

Эстафета «Гусеница»

Игроки строятся в колонны по одному за стартовой линией параллельно одна другой на расстоянии 6 м. Впереди учащиеся младших классов. Игра проводится в два этапа. В первом этапе участвуют младшие школьники, во втором — старшие.



По сигналу соревнующиеся принимают положение так называемой «гусеницы»: каждый игрок подает левую ногу сзади стоящему, левой рукой поддерживая ногу впереди стоящего, а правую кладет ему на плечо. По второму сигналу они передвигаются вперед прыжками на одной ноге до стойки, которая находится на расстоянии 10 м от линии, огибают ее и возвращаются назад. К этому времени старшеклассники занимают исходное положение и, как только



последний игрок первого этапа пересечет линию, вступают в соревнование. Они продвигаются до второй стойки, которая находится на расстоянии 15 м от линии.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше пересечет линию.

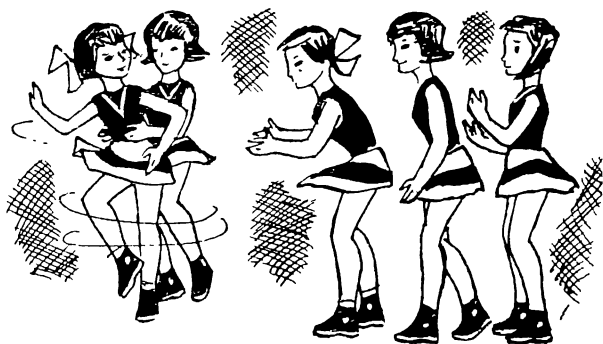
Если во время движения игроки какой-нибудь команды разъединились, они должны остановиться и принять исходное положение. В этой игре важно сохранить ритмичность движения. Поэтому один из игроков вслух может считать: «раз-два», «раз-два».

В колоннах мальчики и девочки располагаются поочередно.

Вьюны

(В этой игре соревнуются сначала девочки, а потом мальчики)

Команды выстраиваются в колонны по одному друг против друга на расстоянии 10—12 м. Впереди стоят младшие школьники. По сигналу





направляющий каждой команды поворачивается кругом на 360 градусов, и сразу же к нему присоединяется очередной игрок, обхватив талию направляющего руками. Они вместе выполняют поворот кругом, и так все игроки.

Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

В случае разъединения рук игру начинают сначала.

Меткие «стрелки»

По жребию игроки одной команды — «стрелки», другой — «мишени». «Стрелки» становятся за линиями квадрата (половины) волейбольной площадки. У одного из них волейбольный мяч.

Игроки-«мишени» располагаются на площадке.

«Стрелки», не переступая линии квадрата, перебрасывают мяч друг другу и неожиданно бросают его по «мишени». Игроки-«мишени» увертываются от мяча. Игрок, в которого попали мячом, выбывает из игры, а также и тот, которого коснулся мяч после отскока от пола.

«Стрелкам» не разрешается переступать линии квадрата, ударять мячом в голову.

Борьба в шеренгах (Для мальчиков)

Посередине площадки кладут канат. В 4—5 м от него с обеих сторон обозначают линии. Играющие выстраиваются на линиях в шеренги лицом друг к другу с таким расчетом, чтобы участник одной команды находился напротив промежутка между двумя игроками другой команды.

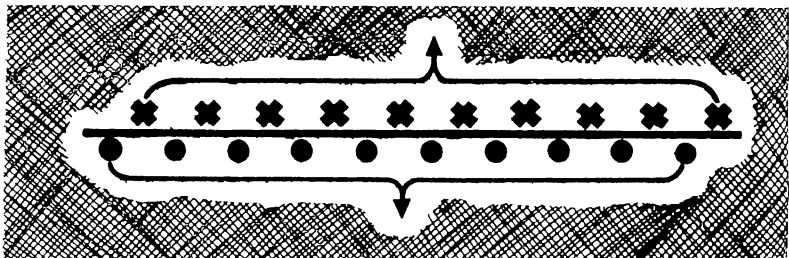
По первому сигналу играющие сходятся и поднимают канат на уровень груди. По второму сигналу стараются вытолкнуть соперников за черту.

Выигрывает команда, которая первой вытолкнет игрока другой команды за линию.

Эту игру можно повторить трижды. Выигрывает команда, которая дважды победит.

Ловкие носильщики

Каждая команда выделяет для участия в этом конкурсе мальчика и девочку. Сначала соревнуется пара девочек, затем пара мальчиков.



Зачет раздельный. Игра проводится с завязанными глазами.

В одном конце волейбольной площадки ставят две табуретки, в пяти шагах одна от другой, на них расставляют по пять городков. В другом конце площадки на две табуретки садятся игроки (по одному). По сигналу они начинают переносить городки (по одному) на табуретки, на которых сидели.

Побеждает тот, кто раньше перенесет все городки.

Подсчитывают количество перенесенных городков только со своей табуретки на свою. Болельщики имеют право подсказывать, но не вставая со своих мест.

Ведущий следит за тем, чтобы участники конкурса не сталкивались между собой.

Назови кинофильм на спортивную тематику

(Конкурс для болельщиков)

Болельщикам предлагается вспомнить названия кинофильмов на спортивную тематику.

После каждого названия кинофильма ведущий ударяет в гонг и громко повторяет название. Если после названного болельщиком кинофильма ведущий успеет три раза ударить в гонг и названий больше не последует, этот болельщик считается победителем и приносит своей команде зачетное очко.

В а р и а н т и г р ы. Ведущий показывает зрителям большой запечатанный конверт и говорит, что в нем лежит записка с названием ки-

нофильма на спортивную тему. Победителем окажется тот, кто угадает название кинофильма. Он принесет своей команде зачетное очко.

Если играющие затрудняются с ответом, ведущий может подсказать им начальную букву названия, композитора, написавшего музыку к кинофильму, исполнителя главной роли или главного героя и т. д.

Когда название отгадано, ведущий оглашает записку и представляет ее жюри в подтверждение правильности ответа.

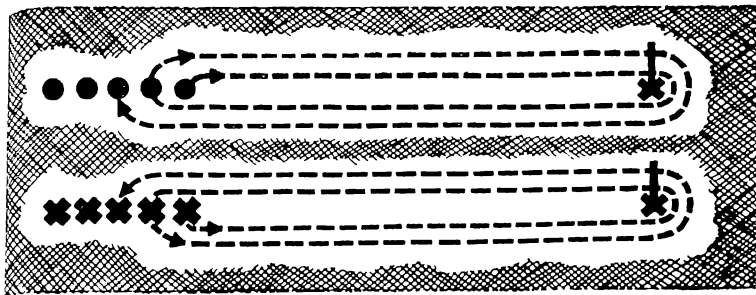
Бег с обручем

(В игре участвуют школьники VI—X классов.

Сначала соревнуются девочки, затем мальчики)

Команды строятся в параллельные колонны на расстоянии 8—10 м. Напротив каждой колонны в 10 м (для девочек) и в 16 м (для мальчиков) ставят стойки.





По сигналу направляющий каждой колонны с гимнастическим обручем бежит вперед, огибает стойку, возвращается, за стартовой чертой надевает обруч на очередного игрока, и теперь они вместе бегут. Таким же образом к ним присоединяется третий, четвертый, пятый игрок.

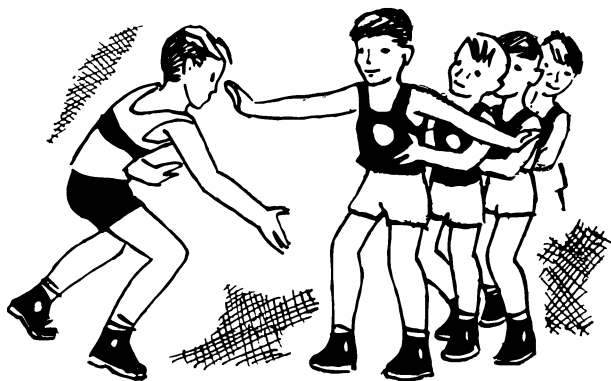
Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

Во время движения обруч должен находиться на уровне груди играющих.

«Коршун» и «наседка»

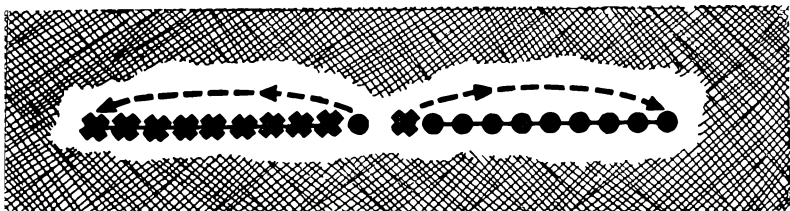
(Игру проводят отдельно для мальчиков и девочек)

Команды строятся друг против друга на расстоянии 8—10 м. Каждая команда выделяет нападающего — «коршуна» и защитника — «наседку». Игроки становятся плотной колонной, обхватив друг друга за пояс. Во главе колонны стоит самый старший участник — «наседка», за-



мыкает колонну самый младший — «цыпленок». Каждый «коршун» становится перед «наседкой» команды соперника.

По сигналу ведущего «коршун» старается запятнать «цыпленка». Для этого ему нужно обогнуть колонну, но сделать это нелегко, так как «наседка» не подпускает к «цыпленку», преграждая путь расставленными в стороны руками. Остальные игроки, образующие колонну, внимательно следят за «коршуном» и вслед за «наседкой» быстро перемещаются по площадке так,



чтобы «цыпленок» находился как можно дальше от «коршуна». Продолжительность игры 3 минуты.

Выигрывает команда, чей «коршун» большее количество раз сможет запятнать «цыпленка».

Ведущий следит за тем, чтобы «наседки», охраняя своих «цыплят», не применяли недозволенных приемов (задержка руками «коршуна», подножки). Провинившихся наказывают штрафными очками.

Футбол руками

(Для мальчиков)

Игра проводится на баскетбольной площадке набивным мячом весом 0,5—1 кг. В каждой команде по пять игроков (учащиеся IV—VIII классов). Футбольные ворота (две стойки) шириной 4 м. Касаться мяча можно только руками. Пас можно передавать, не поднимая мяч выше уровня колен или перекатывая.

Штрафной бросок назначается за нарушение правил, а также если игрок принял мяч ногой. Остальные правила игры как в футболе.

Игра проводится в два тайма по пять минут.

Бросок в цель

Играющие строятся в колонну по одному за линией. В 5 м от линии судья держит гимнастический обруч (горизонтально). Соревнующиеся (сначала одна команда, затем вторая) поочередно выполняют прицельный бросок мячом в об-

руч. Учащиеся I—IV классов бросают волейбольный мяч, остальные — баскетбольный, причем не с 5 м, как младшие, а с 8 м. За каждое попадание команде засчитывается очко.

Выиграет команда, которая наберет большее количество очков.

Сосчитай!

Для проведения конкурса на середину площадки приглашают двоих участников (по одному от каждой команды) из числа самых внимательных. Ведущий показывает небольшой целлофановый мешочек, в котором находятся мячи для настольного тенниса. Играющие рассматривают их на протяжении 30 секунд с определенного расстояния. Затем ведущий дает соревнующимся по листку бумаги и предлагает написать, какое количество мячей, по их мнению, находится в мешочке. Победителем считается тот, кто точнее определит количество мячей. Например, в мешочке 29 мячей. Один написал число 31, а другой — 28. Естественно, победителем считается написавший число 28.

Капризная ноша

(Конкурс для родителей)

Для проведения этой игры надо иметь два комплекта детских картонных кубиков.

В одном конце площадки ставят два стула на расстоянии 5 м. На них кладут по комплекту кубиков (в разобранном виде), в другом конце площадки около двух стульев стоят родители. Сначала соревнуются папы, потом мамы.

По сигналу папы начинают переносить по одному кубик на противоположный стул, причем берут сначала самый большой, затем поменьше, еще меньше и составляют пирамиду (башню). Как только папы выполняют свое задание, в соревнование вступают мамы. Их задача несколько сложнее: они берут двумя руками самый большой нижний кубик и стараются как можно скорее перенести пирамиду на свой стул. Кому это удастся сделать раньше, тот приносит своей команде зачетное очко.

Если пирамида развалится, ее надо собрать и продолжить путь. Ведущий следит за тем, чтобы соревнующиеся держали руками только нижний кубик.

Комбинированная эстафета

Играющие строятся в колонны по одному за стартовой линией параллельно одна другой на расстоянии 7—8 м. Участники команд разделены по этапам с определенными заданиями.

1-й этап. «Гусеница». (См. описание игры на стр. 90.) Участвуют девочки I—IV классов.

2-й этап. «Трактор». Участвуют мальчики I—IV классов. Расположение игроков такое же, как в игре «Гусеница», только играющие подают левую ногу не сзади стоящему игроку, а впереди стоящему. Таким образом, каждый играющий прыгает на правой ноге и в то же время левой рукой поддерживает левую ногу сзади стоящего игрока, а правой рукой держится за правое плечо впереди стоящего.

3-й этап. «Поезда». Участвуют мальчики

V—VIII классов. Направляющий (старшеклассник) добегают до крайней стойки (в 25 м от линии старта) и возвращается назад, затем с очередным игроком (VII класс) добегают до предпоследней стойки (в 20 м от линии старта). Очередной забег начинают втроем (до стойки, которая в 15 м от линии старта) и заканчивают дистанцию вчетвером, добегая до ближайшей стойки (в 10 м от линии старта).

4-й этап. «Бег с обручем». (См. описание игры на стр. 96.) Участвуют девочки V—VIII классов. Порядок выполнения задания такой же, как в игре «Поезда».

5-й этап. «Дорожка футболиста». Участвуют юноши IX класса. Ведение футбольного мяча зигзагообразно между расставленными булавами.

6-й этап. Ведение набивного мяча руками зигзагообразно между стойками. Участвуют девушки IX класса.

7-й этап. Передача мяча. Участвуют юноша и девушка IX класса. Подвигаясь вперед, игроки выполняют баскетбольные передачи между каждой стойкой с последующим выполнением броска в корзину. (Попадание обязательное.)

Участники последующего этапа имеют право приступать к выполнению своего задания только тогда, когда все участники предыдущего этапа пересекут линию старта.

Прежде чем подать сигнал к началу эстафеты, следует проверить, все ли игроки правильно расположились по этапам.

Стойки расставляют заранее против каждой колонны. За нарушение правил игры команда штрафуются.

Выигрывает команда, которая не только раньше закончила эстафету, но и получила меньше штрафных очков.

Веселые рыболовы

В игре участвуют два игрока (по одному от каждой команды). У каждого в правой и левой руке по удочке. На пол кладут 9—10 рыбок, вырезанных из фанеры. На рыбках по два крючка (один спереди, другой сзади). Соревнующиеся должны зацепить крючком рыбку, поднять ее, потом крючком первой рыбки зацепить вторую и т. д. Побеждает тот, кто за 2—3 минуты поднимет больше рыбок.

Балансирование на катушке

(От каждой команды участвует пара играющих)

На круглую чурку кладут доску. Играющие располагаются попарно на расстоянии 2,5—3 м друг



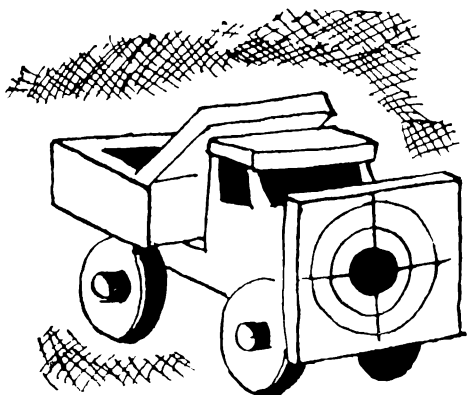
от друга на досках и, удерживая равновесие (так, чтобы концы доски не касались пола), выполняют между собой волейбольные передачи.

Та пара, которая выполнит большее количество передач, сохранив равновесие, получает два зачетных очка.

Автомобиль-мишень

К двум детским грузовым машинам прикрепляют небольшие фанерные мишени (30×20 см). Машины устанавливают на расстоянии 3 м от общей линии, за которой размещаются соревнующиеся. У каждого в руках теннисный мяч. По сигналу выполняют прицельный бросок первые номера, затем вторые и т. д. В результате броска, достигшего цели, автомобиль-мишень отодвигается назад.

Выиграет команда, которая сумеет отодвинуть автомобиль-мишень дальше.



Передача сквозь обруч

Девочки каждой команды становятся в шеренги и, соединив между собой руки с гимнастическими обручами, образуют своеобразную цепь. Мальчики каждой команды располагаются попарно за общей линией старта напротив шеренг девочек своей команды. У одного мальчика первой пары в руках баскетбольный мяч.

По сигналу ведущего первая пара мальчиков, продвигаясь вдоль шеренги девочек (один спереди, другой сзади), выполняет последовательно броски в каждый обруч. Таким же образом они возвращаются назад и передают мяч очередной паре и т. д.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Если игрок не попал в обруч, он повторяет бросок до тех пор, пока не попадет.

По окончании эстафеты мальчики и девочки меняются ролями, и игра повторяется.

Меткие охотники

На полу ставят в ряд по количеству играющих различные надувные резиновые игрушки (животные, птицы). Каждый игрок команды выполняет прицельный бросок по мишеням теннисным мячом с расстояния 5 м. Затем броски выполняет другая команда.

За каждое удачное попадание команда получает зачетное очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Вместо игрушек можно взять булавы, кегли.

Между двух огней

Игра проводится на волейбольной площадке. На одной половине располагается первая команда, на другой — вторая. За лицевой линией около первой команды становится капитан второй команды с волейбольным мячом в руках, и наоборот. По сигналу капитан второй команды бросает мяч своим игрокам или старается запятнать им игрока соперника. Игроки второй команды, получив от своего капитана мяч, стараются запятнать своих соперников. За каждое попадание засчитывается зачетное очко. Игра продолжается 5 минут, затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой набрали большее количество очков.

Удар мячом после отскока от пола не засчитывается.

Не урони палку

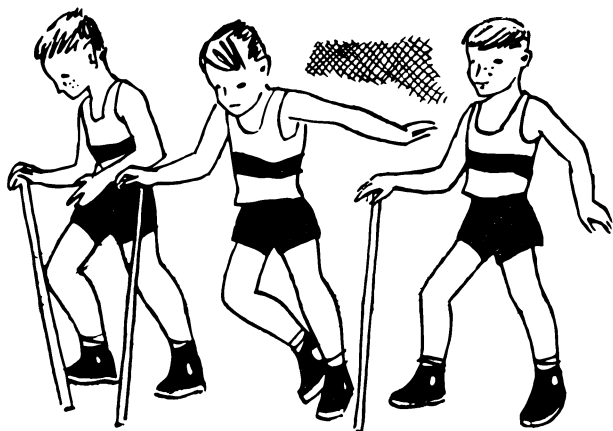
Играющие каждой команды становятся по кругу спиной к центру. Каждый игрок держит перед собой гимнастическую палку на расстоянии вытянутой руки (вертикально с упором о пол).

По сигналу игроки делают шаг вправо и подхватывают палку соседа справа.

Сигналы повторяются равномерно (через 3—4 секунды).

За каждое падение палки команде начисляется штрафное очко.

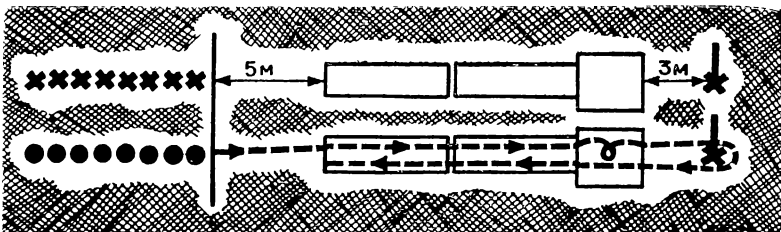
Выигрывает команда, игроки которой после 10 сигналов наберут меньшее количество штрафных очков.



«Плавание» на суше

В 5 м от линии старта (перпендикулярно к ней) перед каждой командой ставят параллельно две гимнастические скамейки. В конце скамейки кладут на пол гимнастический мат и в 3 м от него ставят стойку. Играющие строятся за линией старта как для эстафеты. По сигналу ведущего первые номера выбегают и ложатся на скамейку животом вниз. Подтягиваясь руками, они скользят по скамейке, затем выполняют кувырок на мате, оббегают стойку, возвращаются назад к скамейке, ложатся на нее животом вверх и продвигаются вперед, подтягиваясь руками.

Выигрывает тот, кто раньше коснется руками противоположного края скамейки. Затем стартует очередная пара.



Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

При скольжении по скамейке не разрешается помогать ногами.

Спорт в семье

(Участвуют от каждой команды один мальчик и один мужчина — папа)

В одном конце зала на коврике сидит мальчик, в другом конце за линией стоит папа с веревкой в руках. По сигналу он бросает другой конец веревки мальчику, а сам, перебирая веревку руками, старается как можно скорее перетянуть мальчика за свою линию.

Пара, выполнившая задание первой, получает зачетное очко.

Затем в игру вступают женские пары (мама и девочка).

Эстафета с перелезанием через обруч

Участники каждой команды строятся за общей линией старта. У первых номеров каждой

команды гимнастические обручи, у 2—5 номеров по одной подставке (булаве).

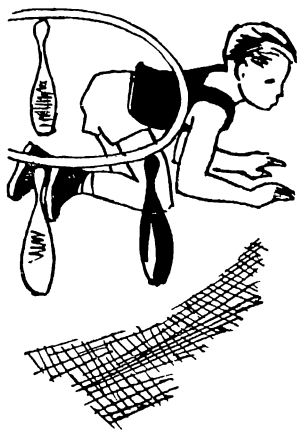
По сигналу играющие с обручами и булавами выбегают к отметке (в 8—10 м), расставляют подставки, сверху кладут обруч и быстро возвращаются назад. Как только последний пересечет линию старта, игрок под номером 5 выбегает вперед, залезает в обруч, выбирается из-под него и возвращается к своей команде. Очередные игроки (6—10 номера) проделывают то же самое.

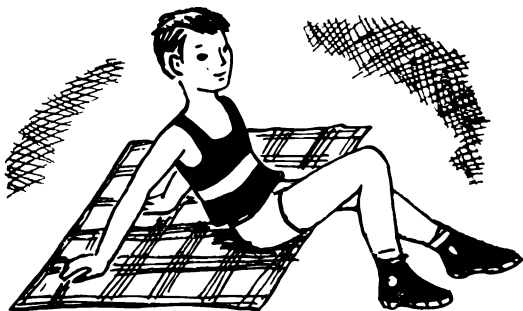
Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Если обруч во время выполнения задания упал, игрок кладет его на место.

Гонка на коврике

Первые номера каждой команды садятся на коврик (спиной к направлению движения) за общей линией старта, ногами опираясь о пол, а руками — о коврик.





По сигналу соревнующиеся начинают продвигаться вперед, отталкиваясь ногами. Задача играющих — быстрее добраться до поворотной стойки (в 5 м от линии старта) и вернуться за линию старта. Игрок, раньше выполнивший задание, получает очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Мальчики старших классов могут продвигаться вперед, сидя лицом к направлению движения и отталкиваясь только руками.

Ловкие пятнашки

Игра проводится на половине волейбольной площадки. Посередине ставят плинт. Одна команда становится за лицевой линией. Игроки этой команды — ловцы. Игроки другой команды произвольно размещаются по площадке.

По сигналу игрок-ловец выбегает на площадку и преследует игроков другой команды, стараясь догнать и запятнать кого-либо.

На каждый выход игрока-ловца дается 10 секунд. Если соперник запятнан до истечения времени, игрок-ловец имеет право продолжать преследование. Если же он не уложился во время, по сигналу на площадку выбегает очередной ловец. За каждого запятого игрока команда получает зачетное очко.

По истечении времени команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Игроки на площадке имеют право прятаться за плинтот от ловца.

Спортивная викторина

(Конкурс для болельщиков)

Заранее заготавливают небольшие карточки с вопросами викторины. За каждый правильный ответ играющие (болельщики) получают зачетное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Вопросы задают громко, отчетливо. Если играющие затрудняются ответить, ведущий помогает им. Предлагаются следующие вопросы:

1. В каком виде спорта самый низкий и в каком самый высокий старт? *(Самый низкий — в подводном, самый высокий — в парашютном.)*

2. Какой мяч самый тяжелый — футбольный, волейбольный или баскетбольный? *(Баскетбольный, 600 граммов.)*

3. За что удаляют игрока с поля на всю игру без права замены? *(За неспортивное, грубое поведение.)*

4. Какие вы знаете разновидности лыж? (Гоночные, слаломные, прыжковые, туристские, охотничьи, водные.)

5. В каком виде спорта рекомендуется падать на финише? (В парашютном.)

6. Какой вид спорта сугубо женский? (Художественная гимнастика.)

7. Назовите известных советских спортсменов-родственников. (Бегуны братья Знаменские — Серафим и Георгий. Футболисты братья Дементьевы — Николай и Петр, братья Старостины — Николай и Александр, братья Федоровы — Валентин и Дмитрий, братья Сичинава — Борис и Георгий, Федотовы — отец Григорий и сын Владимир. Конькобежцы супруги Стенины — Валентина и Борис. Лыжники супруги Колчины — Алевтина и Павел. Боксеры братья Степановы. Фигуристы супруги Людмила Белоусова и Олег Протопопов. Хоккеисты братья Майоровы — Борис и Евгений.)

8. Какие ученые звания носил основатель русской системы физического образования Петр Францевич Лесгафт? (Доктор медицины и доктор хирургии.)

9. Что означает «самбо»? (Самооборона без оружия.)

10. Кто из советских прыгунов в высоту и когда впервые достиг двухметрового рубежа? (Юрий Ильясов в 1948 году.)

11. Какие лыжи тяжелее: гоночные, слаломные или прыжковые? (Прыжковые.)

12. Когда было введено звание «Мастер спорта СССР»? (В 1935 году.)

13. Когда было введено звание «Заслуженный мастер спорта СССР» и кто был первым?

(В 1934 году. Первым заслуженным мастером спорта СССР был конькобежец Яков Мельников.)

14. Что означает эмблема Олимпийских игр — 5 переплетенных колец? (Символ дружбы народов, населяющих пять континентов земного шара.)

15. Назовите всемирно известного шахматиста, создателя русской шахматной школы. (Н. М. Чигорин.)

16. Что такое слалом? (Спуск с горы на лыжах по извилистой трассе, обозначенной высокими флажками. Побеждает лыжник, который пройдет дистанцию (длиной от 200 до 800 м) в наименьшее время и с наибольшей точностью.)

17. Что такое гигантский слалом? (Отличается большими размерами трассы (длина около 2000 м, перепад высот между стартом и финишем 200—400 м). В трассу включается меньшее число поворотов, которые делаются более плавными и пологими.)

18. Что такое скоростной спуск? (В отличие от слалома и гигантского слалома проводится на длинных (до 4000 м для мужчин и 2500 м для женщин) дистанциях. Трасса скоростного спуска обычно включает бугры, впадины и другие неровности, которые лыжник должен уметь проходить на большой скорости.)

19. Почему коньки так называются? (В старину коньки изготовлялись из дерева, а их передняя часть была украшена изображением лошадиной головы.)

20. От каких слов произошло название баскетбол? (От английских слов «баскет» — корзина и «бол» — мяч.)

21. Из какого кинофильма известная песня «Если хочешь быть здоров»? (Из кинофильма «Первая перчатка».)

22. В творчестве какого современного советского художника большое место занимают произведения о физической культуре и спорте? Назовите эти произведения. (А. Дейнека. Картины «Кросс», «Боксер Градополов», «Динамо», «Эстафета», «Футбол», «Хоккеисты», «Хорошее утро».)

23. Какие упражнения включает современное пятиборье? (Конный кросс, фехтование на шпагах, стрельба из пистолета, плавание произвольным способом на 300 м, легкоатлетический кросс на 4000 м.)

ПРИМЕРНЫЙ СЦЕНАРИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУ СБОРНЫМИ КОМАНДАМИ ПИОНЕРСКИХ ЛАГЕРЕЙ



СПОРТ- ЛАНДИЯ— МОРСКАЯ ДЕРЖАВА

Соревнования по программе «Вас вызывает Спортландия» проводят в естественном водоеме или в бассейне. Место для соревнований подбирают с небольшим течением воды и ровным дном, не более 0,5 м глубиной. Для ограждения его используют веревку на поплавках, прикрепленную к плавающим маякам (ярко окрашенный плавающий предмет с привязанным грузом — камнем, кирпичом и т. д.) или вехам (шест, на верхнем конце которого прикреплен хорошо различимый предмет — флажок, пучок сена и т. п.). Заранее готовят необходимый инвентарь, а также спасательные средства. Заботятся и о болельщиках, чтобы они могли видеть соревнования.

Место соревнований радиодифицируют или, в крайнем случае, пользуются рупором. Назначают дежурных пловцов на берегу и гребцов на лодке. Их обеспечивают необходимыми спасательными средствами.

Программу соревнований составляют с таким расчетом, чтобы могли участвовать все.

Для тех, кто не умеет плавать или слабо плавает, подготовка к соревнованиям и уча-

стие в них способствуют быстрейшему овладению техникой плавания; для тех, кто умеет плавать,— средством совершенствования элементов техники плавания и ныряния, умения ориентироваться в воде.

Не обязательно все конкурсы проводить на воде. Можно включить несколько игр и на суше.

Лучше проводить соревнования во второй половине дня, когда воздух и вода достаточно прогрелись. Чем ниже температура воды, тем короче и интенсивнее должна быть игра. Моменты, когда соревнующиеся могут находиться без движений, должны быть исключены.

Содержание и условия игры объясняют, когда участники находятся на суше.

Так называемые домашние задания могут быть такими же, как и при проведении соревнований на площадке, т. е. включать номера спортивной самостоятельности, а также задания по морскому моделированию. Каждая команда готовит свою модель, которая подвергается двум испытаниям: на качество постройки и на устойчивость на курсе. Может быть и третье испытание — на дальность.

Хорошо включить в программу соревнований показательные выступления по прыжкам в воду, показательные заплывы лучших спортсменов, приемы спасения утопающих, показательную встречу по водному поло.

Если есть возможность, надо пригласить в жюри бывшего моряка, известного спортсмена-пловца.

Каждая команда должна иметь одного цвета шапочки.

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята! Спортландия — не только сухопутная, но и морская держава. В сегодняшней встрече спортландцы продемонстрируют свое мастерство как граждане морской державы. Сейчас мы с вами увидим встречу сборных команд пионерских лагерей «Лесная сказка» и «Солнечная поляна».

Звучит гонг. Аккомпаниатор играет марш, и команды проходят строем по кругу и выстраиваются для приветствия. После приветствия ведущий представляет членов жюри.

Горнисты подают сигнал «Слушайте все!», и из-за поворота реки (из-за острова) показывается спаренная

лодка с настилом, на котором восседает Нептун со своей свитой. 33 богатыря (наряженные старшие пионеры с деревянными пиками) встречают Нептуна и сопровождают его к «трону» (специально подготовленная возвышенность рядом с членами жюри). Председатель жюри (главный судья соревнований или ведущий) подает команду «Смирно!» и докладывает Нептуну о том, что спортсмены готовы к сражениям. Нептун поздравляет ребят с чудесным праздником и приказывает капитанам поднять флаг соревнований.

В е д у щ и й. Первая игра — разминка для всех участников. Командам подготовиться к игре «Перемена местами».

Вехами или веревками с поплавками отмечают две линии на расстоянии 20—23 м. За линиями команды располагаются шеренгами. Старшие становятся дальше от берега, а младшие — ближе к берегу¹.

В е д у щ и й. По сигналу каждый участник соревнований должен поднырнуть под веревку и как можно быстрее добраться до веревки соперника и тоже поднырнуть под нее. Какой команде это удастся раньше сделать, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. При встрече с соперником нельзя его умышленно задерживать.

За нарушение правил команды наказываются штрафными очками. Зачетное очко присуждается команде по результатам выполнения задания последним игроком.

В е д у щ и й. Продолжаем разминку. Теперь задание на внимание. Игра «Наступление».

Исходное положение играющих такое же, как и в предыдущей игре. У ведущего в каждой руке флажок (один синий, другой красный).

¹ Это условие сохраняется во всех играх.

В е д у щ и й. Теперь надо быть не только быстрым, но и внимательным. Вы видите у меня в руках флажки. По свистку команды ныряют под свои веревки и, держа равнение, двигаются навстречу друг другу. Когда я подниму один флажок, игроки, находящиеся со стороны поднятого флажка, быстро поворачиваются кругом и стараются уйти от преследования, чтобы не быть осаленными игроками другой команды. Однако осаливать можно лишь в пределах места, ограниченного веревкой. Победительницей считается команда, игроки которой из шести попыток осалят больше игроков.

После каждой попытки подсчитывается количество осаленных и игроки становятся в исходное положение.

Ведущий поднимает флажок, когда шеренги сблизятся до 2—3 м.

В е д у щ и й. Следующая игра для мальчиков. Сейчас они покажут нам силу и умение действовать сообща. Игра называется «Борьба в цепи».

Соревнующиеся выстраиваются в шеренги на расстоянии 2—3 м напротив своего флажка.

В е д у щ и й. По первому сигналу шеренги сблизжаются и становятся так, чтобы каждый игрок одной команды занимал место между двумя игроками другой команды. По второму сигналу берете друг друга под руки. По третьему — начинаете борьбу. Каждая команда старается перетянуть своих соперников на то место, где она стояла перед началом соревнований. Если цепь разорвется, игру останавливают, пока все участники снова не возьмутся под руки. Игру

повторим трижды. Выигрывает команда, которая победит два раза.

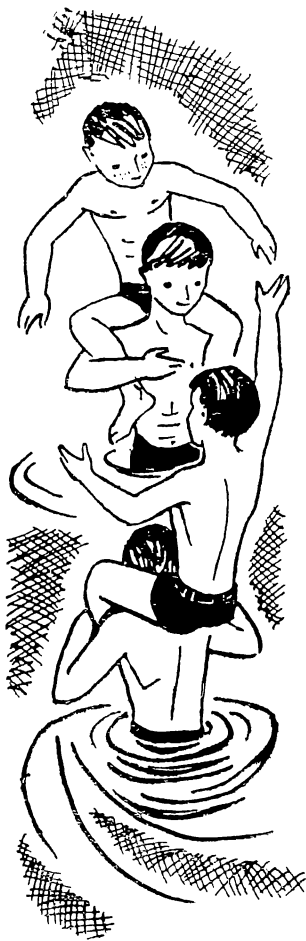
Жюри объявляет команду-победительницу.

Ведущий. А сейчас на поле боя вызываются мальчики. Они продемонстрируют нам кавалерийский бой.

Мальчики в командах делятся на пары. Один в паре — «конь», другой — «всадник». «Всадники» садятся на «коней» и становятся в исходное положение для боя.

Ведущий. Как только вы услышите сигнал, каждый «всадник» должен постараться сбросить противника с «коня». Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание. Напоминаю, что игроки, изображающие «коней», в борьбе участия не принимают. Сброшенный не имеет права садиться на «коня» или продолжать борьбу, стоя на дне. Он должен вместе со своим «конем» отойти в сторону, на берег.

Жюри объявляет команду-победительницу.



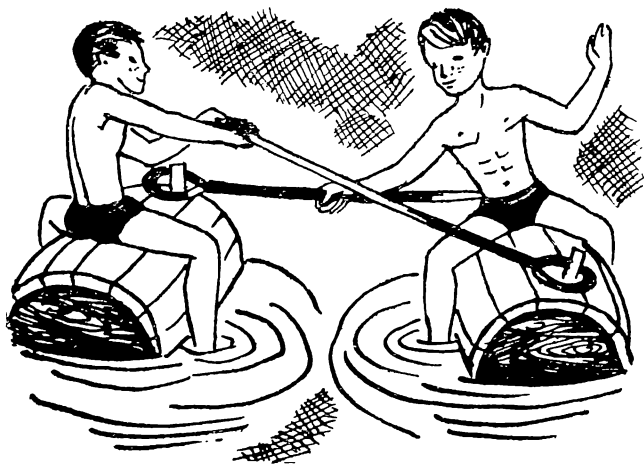
В е д у щ и й. Ребята, все вы знаете игру «Охотники и утки». Обычно в нее играют на площадке, но сегодня попробуем сыграть в воде. Одна команда образует круг — это «охотники». Другая команда — «утки» — находится в кругу. «Охотники» будут расстреливать «уток» футбольной камерой. «Утки» же, увертываясь от камеры, могут нырять. Каждая «подбитая утка» выбывает из игры. Через каждые 3 минуты подсчитываем количество уцелевших «уток», а «охотники» и «утки» меняются ролями. Выиграет команда, у которой останется больше «уток».

«Охотники» не имеют права выходить вперед и уменьшать круг, а «утки» — перехватывать мяч, которым перебрасываются «охотники», т. к. прикосновение к мячу приравнивается к попаданию в этого игрока.

Участники готовятся к конкурсу «Фехтовальщики на воде».

К двум наглухо закрытым бочкам или толстым отрезкам бревна по краям вбивают по штырю. Играющие, опустив бочки на воду, садятся верхом на них, держа в руках по палке с петлей на конце.

В е д у щ и й. Спортландцы — разносторонние спортсмены. Сейчас выступают фехтовальщики, сначала женская пара, а потом мужская. Прошу приготовиться. По сигналу каждый пытается набросить петлю на штырь бочки соперника и перевернуть его в воду. Одновременно надо умело защищаться. В общем, как в настоящем фехтовании: атакая, надо думать о защи-



те, защищаясь, надо думать о нападении. Итак, мушкетеры, в бой!

После объявления результата конкурса все участники становятся по кругу через одного. Ведущий — в центре круга. В руках у него веревочка с волейбольным мячом на конце.

В е д у щ и й. Игра «Удочка» похожа на игру под названием «Подсечка», в которой надо своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть ногами скакалку. А в этой игре я буду вращать «удочку» над водой, на уровне ваших голов. Ваша задача, своевременно нырнув, спрятать голову под воду, чтобы «удочка» ее не задела. Кого я задену, тот выбывает из игры. Игра продлится 3 минуты. Выиграет команда, которая после трех минут сохранит больше игроков.

Ведущий вращает «удочку» с одной и той же скоростью и через несколько кругов делает остановку для отдыха, т. к. игра требует большого внимания и частого погружения в воду.

По очередному сигналу ведущего все игроки выстраиваются на берегу в колонны по одному лицом к воде. Около каждого направляющего ставят по одному пустому ведру и дают ему кружку. В воде на уровне груди (четырехклассника и восьмиклассника) втыкают в дно шесты (ориентир) перед каждой колонной. Направляющий находится от воды в 20—30 м.

В е д у щ и й. А сейчас проведем конкурс «Веселые водоносы», или «Спешите, но с толком». В этой игре ни излишняя горячность, ни чрезмерная осторожность не помогут одержать победу. Сначала послушайте условия. Направляющие колонн, держа в руках кружки одинаковой емкости, по сигналу бегут в воду. Добежав до своего ориентира (для детей I—IV классов ближний ориентир, а для остальных — дальний), каждый обегает его, а затем, погрузившись с головой в воду, черпает одновременно полную кружку воды и возвращается к своей колонне. Вылив воду в пустое ведро, он передает кружку очередному, а сам становится в конец колонны. Тот, кто получил кружку, выполняет то же, что и предыдущий. Так вы будете носить воду до тех пор, пока не наполните ведро так, что вода польется через край.

Выиграет команда, игроки которой раньше наполнят ведро. Поэтому спешите, но с толком.

Возможен и такой вариант игры, когда игроки каждой команды выполняют задание попарно, держась за руки.

Следующая игра проводится сначала для девочек, а потом для мальчиков. Соревнующиеся выстраиваются в

колонны по одному на расстоянии 3—4 м одна от другой лицом к берегу. Игроки становятся на расстоянии вытянутых рук, ноги на ширине шага. В руках у направляющих мячи.

В е д у щ и й. По сигналу направляющий передает мяч между ногами играющих. Следующий игрок таким же образом передает мяч дальше. Когда мяч дойдет до предпоследнего, он передает мяч над головой. Последний игрок, получив мяч, ныряет с ним между ног своих товарищей и становится впереди своей колонны. Команде, игрок которой раньше выполнит задание, начисляется зачетное очко. Игру повторим три раза. Выиграет команда, которая наберет большее количество очков.

После каждой попытки делают небольшой перерыв.

В е д у щ и й. А сейчас команды покажут нам свои номера спортивной самодеятельности. Это их домашнее задание.

Выступают участники спортивной самодеятельности.

В е д у щ и й. Ребята, поскольку сегодня у нас программа морская, наш уважаемый гость, властитель всех морей Нептун решил провести с болельщиками конкурс тоже сугубо морской. Пожалуйста, уважаемый гость.

Н е п т у н. Спасибо. Этот конкурс — викторина «Моря нашей планеты»¹ для всех болельщиков. При удаче они добудут своей лю-

¹ Вопросы викторины см. на стр. 131.

бимой команде два очка. Я буду предлагать вам вопросы викторины, а мой постоянный спутник — русалка будет показывать вам ту букву алфавита, с которой начинается название моря. Вам, ребята, надо вспомнить это название. За каждый правильный ответ русалка вручит «жемчужину» (ракушку). Команда, которая наберет больше таких сувениров, получит два очка. Итак, русалочка, покажи первую букву.

Русалка достает картонку с буквой «А» и громко произносит букву.

Играющие называют моря, и за каждый правильный ответ русалка вручает им «жемчужину». Если дети затрудняются с ответом, Нептун подсказывает им.

После окончания конкурса Нептун поздравляет участников с праздником и просит отпустить его в море. 33 богатыря сопровождают русалку и Нептуна.

В е д у щ и й. Продолжаем наше состязание. Мне известно, что среди вас есть баскетболисты, которые с удовольствием поиграли бы в баскетбол. Здесь нет баскетбольной площадки, но не огорчайтесь, спортландцы — народ находчивый. Я вижу, что капитаны уже готовятся к игре «Баскетбол на воде».

За линией натянутых веревок с поплавками (как в игре «Перемена местами») плавают спасательные круги (по 3 с каждой стороны). Чтобы они не уплывали, к ним привязывают веревки с камнями. Команды располагаются у своих линий в шеренги.

В е д у щ и й. У нас готова баскетбольная площадка, и команды мальчиков уже на старте. Ваша задача, ребята, быстрее овладеть брошенным на воду мячом и, перебрасывая его друг другу, постараться забросить в один из кругов

соперника. За каждый заброшенный мяч команда получает очко. Выигрывает команда, которая за 5 минут наберет больше очков. Напоминаю, что так же, как и в баскетболе, игроки имеют право перехватывать мяч, выбивать его из рук, задерживать соперника, преграждая ему путь. Нельзя выбегать на берег, задерживать игрока руками, применять грубые приемы. За каждое нарушение команде назначается штрафной бросок, который выполняется с расстояния 3 м от линии.

Жюри комментирует игру «Баскетбол на воде», а участники готовятся к игре «Пушбол»¹.

В е д у щ и й. Ребята, наши состязания подходят к концу. В заключение проведем игру под названием «Пушбол». Для игры возьмем большой мяч — диаметром около 50 см. Играющие располагаются как в предыдущей игре. Задача играющих — любым способом перебросить мяч за линию соперника. Правила те же, что и в предыдущей игре. Продолжительность игры 5 минут. Выигрывает команда, игроки которой за это время сумеют большее количество раз забросить мяч за линию соперника. За нарушение правил назначаются штрафные или свободные броски. *(Ведущий бросает мяч на середину.)*

После окончания игры объявляют результат поединка, и председатель жюри подводит итоги встречи.

Команда-победительница награждается сувениром, а игроки — памятными грамотами. Игроки обеих команд, взявшись за руки, проходят маршем. Капитан команды-победительницы опускает флаг соревнований.

¹ Для игры можно использовать детский резиновый мяч.

Мяч под водой

Участники соревнований выстраиваются двумя шеренгами вдоль берега. При этом одна команда становится направо от ведущего, другая — налево. Счет номеров в каждой команде идет от ведущего.

Разомкнувшись друг от друга на вытянутые руки, участники игры входят в воду (примерно по грудь), а затем поворачиваются лицом к берегу. Ведущий с берега бросает первым номерам по мячу и дает сигнал к началу игры.

По этому сигналу игроки каждой команды передают мяч под водой друг другу до конца шеренги и обратно три раза.

Всякий раз, когда мяч возвращается к первому номеру, команда получает зачетное очко. Крайний игрок в команде, получив мяч, поднимает его над головой.

Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

В игре нельзя выпускать мяч из рук, иначе команда штрафуетя потерей одного очка.

Гонка катеров

Играющие выстраиваются на берегу в колонны лицом к воде. Первые номера каждой команды стоят в 10 м от воды на одной линии, а у самой воды лежат плавательные доски. В 15—20 м от берега втыкают в дно шесты.

По сигналу первые номера бегут к доскам и бросают их в воду. Работая только ногами и

оставляя за собой пенистый след, словно катера, игроки плывут к шестам, огигают их и возвращаются назад. Выйдя из воды, пловцы кладут доски на условленное место, бегут к своим колоннам и ударяют по руке очередных игроков. После этого в заплыве участвуют вторые номера, затем третьи и т. д.

Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Переправа донесения

Каждая команда, разбившись на две группы, выстраивается друг против друга в колонны по одному (с одной стороны девочки, с другой мальчики). Расстояние между колоннами 15 м.

Ведущий вручает каждому мальчику, стоящему в колонне первым, конверт с донесением. По сигналу игрок с донесением плывет к колонне девочек своей команды и передает ей конверт, а сам становится в



конец колонны. Получив донесение, девочка плывет к колонне мальчиков и передает его следующему, заняв затем место в конце колонны, и т. д. Эстафета заканчивается, когда колонны девочек и мальчиков поменяются местами.

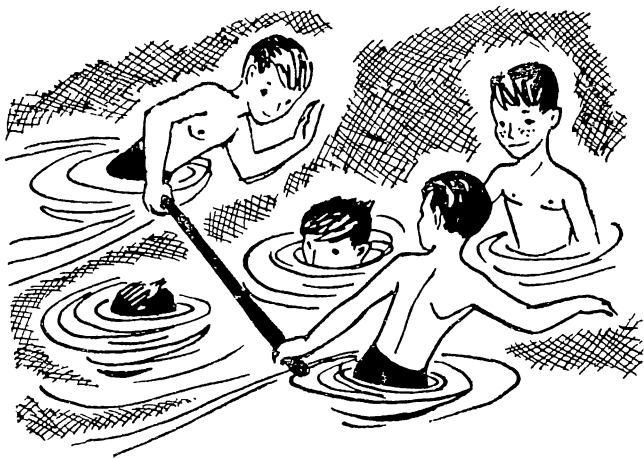
Выиграет команда, капитан которой раньше передаст донесение ведущему.

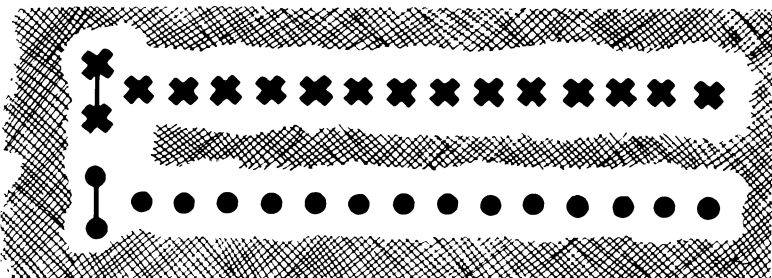
Если команда закончила эстафету первой, но намочила пакет и не сумела прочесть донесение, она считается проигравшей.

Донесение можно нести в поднятой вверх руке или любым другим способом.

Утки-нырки

Команды выстраиваются в колонны по одному с дистанцией в 1 м, расстояние между колоннами — 3—4 м. Два игрока каждой команды становятся по обе стороны своей колонны, держа в





руках палку за оба конца. По сигналу они бегут в конец колонны, пронося палку над поверхностью воды. При приближении палки игроки в колонне по очереди погружаются в воду.

Добежав до конца колонны, один из игроков становится последним, второй возвращается с палкой, подает ее конец впереди стоящему игроку, и игра продолжается в том же порядке до тех пор, пока игрок, стоявший в начале игры последним, не окажется первым.

Выиграет команда, раньше окончившая игру.

Палку следует проносить над самой водой. Если игрок не успел спрятаться под воду, бегущие с палкой обязаны вернуться и пронести ее снова. Каждый игрок может проносить палку не больше двух раз: первый раз — с одним партнером, который затем остается в конце колонны, а второй раз, вернувшись, — с другим.

«Мина»

Соревнующиеся становятся в круг, поочередно игроки одной и другой команд. В середине круга плавает мяч. Это «мина». Держась за ру-

ки, игроки стараются заставить соседа коснуться «мины». Тот, кто дотронется до «мины», принесет своей команде штрафное очко. Игра продолжается 3 минуты.

Побеждает команда, получившая меньше штрафных очков.

Бой на воде

Играющие каждой команды располагаются произвольно. По сигналу ведущий бросает мяч в воду. Игрок, овладевший мячом, перебрасывает его игроку своей команды или в удобный момент бросает в игрока другой команды. Те, увертываясь от мяча, пытаются перехватить его. После перехвата мяча команды меняются ролями. За каждое удачное попадание команда получает зачетное очко. Продолжительность игры 5 минут.

Выигрывает команда, игроки которой получили большее количество очков.

Игроки одной команды не имеют права задерживать игроков другой команды. За нарушение правил команде соперника насчитывается дополнительное очко.

Комбинированная эстафета

Играющие выстраиваются на берегу в колонны по одному согласно заданиям и этапам эстафеты. Против каждой колонны устанавливают поворотный пункт, которого играющие обязательно должны достичь. Старт пловцам первого этапа дает ведущий. Началом старта пловцам последующих этапов служит достижение определенной линии игроком предшествующего этапа. Если участник эстафеты стартует раньше време-

ни или нарушит установленные правила прохождения этапа (3—5 м дистанции), его команда получает штрафное очко.

Примерные задания по этапам

Преодоление дистанции:

1) работа одними ногами; в руках плавательная доска;

2) работа одними руками; резиновый круг зажат между стопами или коленями;

3) с полотенцем в одной руке;

4) толкать мяч вперед головой;

5) вести мяч вытянутой вперед рукой;

6) поднырнуть или перелезть через препятствия, установленные на разном расстоянии: спасательный круг, автокамера, колода, сетка, лодка и др. (за обход препятствия или неправильное преодоление его команда получает штрафное очко);

7) транспортировка товарища по команде, на обратном пути они меняются ролями («спасаемые» не должны помогать своим «спасителям» движениями рук или ног).

Викторина «Моря нашей планеты»

(Конкурс для болельщиков)

А

1. Часть Средиземного моря между Апеннинским и Балканским полуостровами. (*Адриатическое море.*)

2. Внутренние моря СССР. (*Азовское и Аральское моря.*)

3. Часть Индийского океана между Азиатским материком, цепью Андаманско-Никобарских островов на западе и островом Суматра на юге. (*Андаманское море.*)

4. Северо-западная часть Индийского океана между полуостровами Аравия и Индостан. (*Аравийское море.*)

5. Часть Индийского океана между Австралией и Новой Гвинеей. (*Арафурское море.*)

Б

1. Часть Атлантического океана между цепью Багамских островов, полуостровом Флорида, островами Куба и Гаити. (*Багамское море.*)

2. Часть Средиземного моря к западу от островов Корсика и Сардиния. (*Балеарское море.*)

3. Часть Атлантического океана, глубоко вдающаяся в материк Европы. (*Балтийское море.*)

4. Межостровное море, расположенное к югу от островов Новая Гвинея и Целебес. (*Море Банда.*)

5. Часть Северного Ледовитого океана между северным берегом Европейского материка, островами Новая Земля, Земля Франца-Иосифа и Шпицберген. (*Баренцево море.*)

6. Часть Тихого океана к югу от материка Южной Америки у побережья Антарктиды. (*Море Беллинсгаузена.*)

7. Часть Северного Ледовитого океана к юго-востоку от Кольского полуострова. (*Белое море.*)

8. Море, лежащее у берегов Северной Америки между Аляской и Канадским архипелагом. (*Море Бофорта.*)

В

1. Окраинное море Тихого океана между берегом Азии и островами Тайвань, Рюкю, Кюсю. (*Восточно-Китайское море.*)

2. Часть Северного Ледовитого океана между Новосибирскими островами и островом Врангеля. (*Восточно-Сибирское море.*)

Г

Часть Северного Ледовитого океана у восточных берегов Гренландии. (*Гренландское море.*)

Д

1. Небольшая часть Индийского океана у берегов Антарктиды. (*Море Дейвиса.*)

2. Часть Индийского океана у берегов Антарктиды. (*Море Дюрвиля.*)

Ж

Море Тихого океана между берегом Азии на западе и полуостровом Корея на востоке. (*Желтое море.*)

И

1. Часть Средиземного моря между южными оконечностями Балканского и Апеннинского полуостровов и островами Крит и Сицилия. (*Ионическое море.*)

2. Часть Атлантического океана между островами Великобритании на востоке и Ирландия на западе. (*Ирландское море.*)

К

1. Море Атлантического океана, часть Вест-Индского, или Американского Средиземного, моря между Центральной Америкой, Большими и Малыми Антильскими островами и Южной Америкой. (*Карибское море.*)

2. Часть Северного Ледовитого океана между островами Новая Земля и Вайгач на западе и архипелагом Северная Земля на востоке. (*Карское море.*)

3. Соленое море-озеро в СССР (*Каспийское море.*)

4. Полузамкнутое море Тихого океана у северо-восточного берега Австралии. (*Коралловое море.*)

5. Море Индийского океана, расположенное между северо-восточными берегами Африки и Аравийским полуостровом. (*Красное море.*)

6. Южная часть Эгейского моря между группами островов Киклады и Додеканес на севере и востоке и островом Крит на юге. (*Критское море.*)

Л

1. Часть Северного Ледовитого океана в СССР между полуостровом Таймыр и Новосибирскими островами. (*Море Лаптевых.*)

2. Восточная часть Средиземного моря между островом Кипр и близлежащим побережьем Азии. (*Левантинское море.*)

3. Часть Средиземного моря между островами Корсика, Эльба и побережьями Франции и Италии. (*Лигурийское море.*)

4. Окраинное море Северного Ледовитого океана у берегов Гренландии и острова Элсмира. (*Море Линкольна.*)

М

1. Бессточное соленое море-озеро на полуострове Аравия. (*Мертвое море.*)

2. Водохранилище на верхней Волге в Калининской области РСФСР, наполнено водой в 1937 году. (*Московское море.*)

3. Море между материками Европы, Азии и Африки. (*Мраморное море.*)

Н

Окраинное море Северного Ледовитого океана между Скандинавским полуостровом и островами Шетландскими, Фарерскими, Исландия, Ян-Майен и островом Медвежьим. (*Норвежское море.*)

О

Окраинное море в северо-западной части Тихого океана. (*Охотское море.*)

Р

Окраинное море Тихого океана, глубоко вдается в Антарктиду. (*Море Росса.*)

С

1. Часть Атлантического океана, примыкает к восточному побережью Северной Америки и Багамским островам. (*Саргассово море.*)

2. Часть Атлантического океана у берегов Европы между островом Великобритания, Скандинавским полуостровом, полуостровом Ютландия и берегом Европы. (*Северное море.*)

3. Море Индийского океана между островами Мадагаскар, Амирантскими, Сейшельскими и Маскаренскими. (*Сейшельское море.*)

4. Море Атлантического океана между Европой, Африкой и Азией. (*Средиземное море.*)

5. Море Тихого океана между островами Борнео, Палаван, Филиппинскими и Сулу. (*Море Сулу.*)

Т

1. Часть Тихого океана между Австралией на западе и Новой Зеландией на востоке. (*Тасманово море.*)

2. Часть Индийского океана между Австралией и островом Тимор. (*Тиморское море.*)

3. Часть Средиземного моря между Апеннинским полуостровом и островами Сицилия, Сардиния и Корсика. (*Тирренское море.*)

У

Часть Атлантического океана у берегов Антарктиды. (*Море Уэдделла.*)

Ф

Море в Индонезии между островами Флорес, Сумбава, Постильон. (*Море Флорес.*)

Ц

Море в Малайском архипелаге между островами Целебес, Борнео, архипелагом Сулу и островами Сангихе. (*Целебесское море.*)

Ч

1. Внутреннее море СССР. (*Черное море.*)
2. Часть Северного Ледовитого океана на севере Азии и Америки. (*Чукотское море.*)

Э

Часть Средиземного моря между полуостровами Балканский и Малая Азия и островом Крит. (*Эгейское море.*)

Ю

Море на западе Тихого океана между берегом Азии и островами Лусон, Миндоро, Палаван, Борнео. (*Южно-Китайское море.*)

Я

1. Море Тихого океана между островами Борнео, Суматра, Ява. (*Яванское море.*)
2. Море Тихого океана между Европейско-Азиатским материком на западе и островами Сахалин, Хоккайдо и Хонсю на востоке. (*Японское море.*)



В СПОРТ- ЛАНДИЮ ПРИШЛА ЗИМА

Соревнования по программе «Вас вызывает Спортландия» можно провести зимой на катке, на снеговой площадке.

Программы этих соревнований различны. Они включают игры, эстафеты, поединки на коньках, лыжах, санках.

В этой главе предлагается материал для проведения соревнований на катке.

Программа составляется с таким расчетом, чтобы в соревнованиях участвовали младшие и старшие школьники, девочки и мальчики, те, кто хорошо катается на коньках, и те, кто еще не совсем овладел этим искусством.

Игры и конкурсы должны чередоваться по интенсивности, количеству повторений, продолжительности. Важно также, чтобы дети активно участвовали в играх, не простаивали долго на морозе.

Наиболее благоприятная погода для проведения таких соревнований — мороз до 10°C без ветра.

В программу спортивно-художественной самодельности желательно включить танцы на льду.

Большинство детских танцев можно перенести на лед, что придает движениям новый, необычный характер. (В конце сценария дается описание группового танца моряков под музыку И. Чернявского.)

Если есть в коллективе фигурист-разрядник или маленькие фигуристы, надо дать им возможность показать свое мастерство. Пусть они еще не очень опытные — непосредственность, эмоциональность их исполнения всегда трогают зрителей.

В качестве домашнего задания можно подготовить инсценировку, интермедию, небольшую сценку на коньках, в которых ребята в масках и карнавальных костюмах исполняют различные шуточные номера. Это могут быть как инсценировки из басен, сказок, так и специальные сюжетные сценки. Например, «Мишка и книжка». Один из фигуристов изображает конькобежца-неумейку: он то падает, то нелепо размахивает руками. Все зрители «покатываются со смеху», глядя на уморительного медвежонка. Но медведь вдруг увидел на стуле книжку (увеличенный макет) «Юный фигурист». Почитав книжку, он катается все лучше и лучше.

Одежда участников должна быть теплой и вместе с тем удобной, не сковывающей движений. Удобнее всего куртка, надетая поверх теплого свитера, спортивные брюки, легкая шерстяная шапочка, закрывающая уши, рукавицы, шерстяные носки. Каждая команда должна иметь свою форму.

При подготовке к соревнованиям необходимо подумать об убранстве катка. Оно должно быть оригинальным, красочным и создавать праздничное настроение. Снег — прекрасный декоративный материал, из которого можно вылепить всевозможные сказочные фигуры, а изображения птиц — альбатросов, павлинов, подвешенные на канатах или тросах, придадут катку необычный, сказочный вид. Вокруг катка можно сделать изо льда и снега эскимосские хижины, крепости. А если подвесить на столбы старые волейбольные сетки и облить их водой из брандспойта, получатся оригинальные ледяные кружева, прозрачные, переливающиеся всеми цветами радуги.

Следует позаботиться о радиофикации катка, заготовить хорошую грамзапись. Не надо забывать и о болельщиках: не только расчистить удобное для них место, но и организовать продажу горячего чая и пирожков.

ПРИМЕРНЫЙ СЦЕНАРИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУ СБОРНЫМИ КОМАНДАМИ ДОМОУПРАВЛЕНИЙ

Транслируется музыка, команды готовятся к соревнованиям. Дети катаются на санках с ледяных горок, участвуют в различных аттракционах.

В назначенное время звучат фанфары и на лед под музыку выезжают команды.

В е д у щ и й. Внимание, внимание! Говорит и показывает микрорайон «Зеленый Луг». Сейчас на нашем невысокогорном катке состоится встреча команд домоуправлений № 36 и 38. Слева от меня команда «Метеор», справа коман-

да «Снежинка». Эти команды уже встречались. Тогда успех сопутствовал команде «Метеор». Но это было еще летом, и тогда команды выступали в другом составе. Не будем предугадывать сегодняшних событий. Начинаем соревнования, которые и определяют победителей.

Под звуки марша с факелом в руках лучший спортсмен микрорайона подходит к большой чаше и зажигает огонь.

Команды обмениваются приветствиями и памятными выпелами. Ведущий представляет членов жюри.

В е д у щ и й. Первое задание — так называемая обязательная школа. Сначала продемонстрирует свое мастерство команда «Метеор», затем команда «Снежинка». Задание содержит несколько фигур. Упражнения оцениваются пятью баллами открытым судейством.

1. Л а с т о ч к а (для девочек). Оттолкнувшись 6 раз, принять положение ласточки. (Свободную ногу оттянуть назад-вверх, руки развести в стороны.)

2. П и с т о л е т (для мальчиков). Оттолкнувшись 6 раз, принять положение «пистолет». (Присесть на одной ноге, а другую вытянуть вперед. Руки впереди.)

3. С п и н о й в п е р е д п о к р у г у (для всех). Разбежавшись на коньках, повернуться кругом и ехать спиной вперед.

В е д у щ и й. Первое испытание прошло успешно. Оно подтвердило, что в командах добрались достойные соперники. Приступаем ко второму конкурсу — эстафете с вызовом пар.

Играющие каждой команды выстраиваются в колонны попарно (мальчик — девочка) параллельно одна другой.

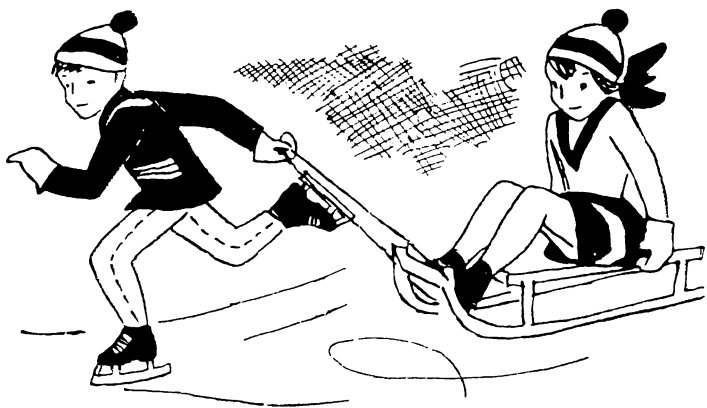
Перед колоннами проводят стартовую линию, а в 2 м от нее — линию финиша. В 20 м от линии финиша ставят стойки. Каждая пара становится внутри обруча, который поддерживает руками.

В е д у щ и й. У соревнующихся пар каждой команды свой стартовый номер. Услышав его, пары выбегают вперед, огибают стойки и возвращаются обратно. Та пара, которая раньше пересечет линию финиша, принесет своей команде очко. Выигрывает команда, которая раньше наберет 5 очков.

Жюри объявляет итоги конкурса. Играющие готовятся к эстафете с санками.

Девочки обеих команд строятся за линией в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 6—7 м. Впереди становятся младшие ребята, позади — старшие. В 30 м напротив девочек за линией так же выстраиваются мальчики. У каждого направляющего санки.

В е д у щ и й. По сигналу мальчик с санками подбегает к колонне девочек. Девочка, стоящая



в колонне первой, садится на санки, и мальчик везет ее к своей колонне. За линией они становятся в конец колонны. Очередной мальчик выполняет то же самое. Выигрывает команда, мальчики которой быстрее перевезут в свою колонну всех девочек.

Жюри объявляет результат проведенной эстафеты.

В е д у щ и й. Условия предстоящей игры «Бег парами с обручем» почти такие же, как в эстафете с санками, только вместо санок у нас обруч¹. Пары возвращаются назад, находясь в обруче. Это, ребята, нелегко, но очень интересно.

Играющие готовятся к игре «Поезда». Игру проводят отдельно для мальчиков и для девочек.

Играющие выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой за линией старта. Замыкающими в колоннах становятся самые сильные и умелые конькобежцы. Расстояние между колоннами 8—10 м. В 10 м от линии старта напротив каждой колонны ставят стойки.

В е д у щ и й. Ребята, а сейчас проведем игру «Поезда». Направляющий по сигналу бежит, обегает стойку и возвращается за стартовую линию. Там, взявшись за талию, к нему присоединяется очередной игрок, и теперь они вместе двигаются к стойке и обратно, но первый скользит, а второй толкает его. Когда они оба пересекут стартовую линию, к ним присоединяется третий и т. д. Игроки, возвратившиеся за стартовую линию, не имеют права отталкиваться но-

¹ Обруч может быть металлическим или пластмассовым.

гами, они только скользят, а толкает их очередной, присоединившийся к ним игрок.

Жюри объявляет результат игры «Поезда».

В е д у щ и й. Я знаю, как все вы любите хоккей. Одним из самых важных элементов этой игры является искусство ведения шайбы. Мы с вами не раз видели, как наши ведущие мастера, овладев шайбой на своей половине поля, способны обвести несколько игроков и забить желанный гол. Сейчас мы предоставим возможность нашим хоккеистам продемонстрировать свое мастерство.

Мальчики выстраиваются за линией старта в колонны по одному. Против каждой команды с интервалом 3—4 м ставят на подставках 10 флажков. Направляющие колонны с клюшками и шайбами.

В е д у щ и й. По сигналу направляющие начинают гнать шайбу между флажками, причем пропускать флажок или сбивать его нельзя. Если флажок сбит, хоккеист возвращается, ставит его на место и продолжает состязание. Обойдя последний флажок, он возвращается таким же способом назад и передает клюшку следующему игроку своей команды. Победит команда, игроки которой раньше выполнят задание.

Жюри объявляет победителей, а ведущий предлагает продолжить соревнование, только вместо шайбы прогнать между флажками булаву, прикрепленную к подставке, стараясь, чтобы булава сохраняла все время вертикальное положение. Если она упадет, следует поднять ее и продолжить состязание.

Хоккейные ворота превращают в мишень: закрывают лицевую сторону ворот доской с прорезями вниз. Цент-

ральная прорезь диаметром 40 см, крайние (по углам) по 30 см.

В е д у щ и й. А сейчас посмотрим, как вы умеете направлять шайбу в ворота. Каждый участник с отметки 10 м будет выполнять бросок в ворота с таким расчетом, чтобы шайба проскочила в одну из прорезей-мишеней. За попадание в центральную мишень игрок получает очко, за попадание в крайнюю — 2 очка. Выиграет команда, которая наберет большее количество очков. Поскольку в хоккей играют только мальчики, этот конкурс для них. Девочки пока отдыхают. Сначала выполняют броски игроки одной команды, затем другой.

Жюри подводит итоги проведенного конкурса, а соревнующиеся готовятся к следующему — эстафете «Вперед-назад». Они становятся парами (мальчик и девочка) в колонны. Каждый упирается руками в плечи своему напарнику. Напротив колонн на расстоянии 30 м ставят стойки. Старт и финиш — одна линия.

В е д у щ и й. По сигналу первые пары в командах начинают бег, причем один в паре скользит спиной вперед. Как только соревнующиеся достигнут стойки (середины дистанции), они, не меняясь местами, скользят обратно. Как только пара пересечет линию старта — финиша, выбегает очередная пара. Выиграет команда, которая раньше закончит эстафету.

Затем проводится игра «Защита городков». На льду чертят два круга (один внутри другого) диаметрами соответственно 2 и 5 м. Во внутренний круг ставят на равном расстоянии 8 городков. 4 игрока одной команды — защитники — располагаются в большом круге. Они защищают городки. 6 игроков другой команды — нападающие.

Они становятся по внешнему краю круга. У всех игроков клюшки.

В е д у щ и й. Как вы уже догадались, одна команда будет защищаться, а другая атаковать. Атакующая имеет численное преимущество. Посмотрим, как она сможет использовать это преимущество. Одновременно с сигналом я вбрасываю шайбу. Игроки нападающей команды разыгрывают за кругом шайбу и, уловив момент, мечут во внутренний круг, стараясь сбить городки. Защитники, естественно, будут препятствовать этому. Останавливать шайбу они могут и ногой, и клюшкой. За каждый сбитый городок команде нападающих насчитывается одно очко. Если городок случайно свалит свой же защитник, команда проиграет очко. После трех минут игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Для следующей игры команды строятся за линией старта в колонны по одному параллельно одна другой. Напротив каждой колонны в 30 м кладут обруч. У направляющих булавы.

В е д у щ и й. По сигналу направляющий каждой колонны подбегает к обручу, ставит в него булаву и, взяв обруч, передает его очередному игроку, а сам становится в конец колонны. Игрок, получивший обруч, спешит к булаве и, положив обруч, уносит булаву с собой. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету. Ребята, если булава упадет, ее необходимо поставить на место. Обруч нельзя бросать, а следует осторожно класть, чтобы не упала булава.

Команды мальчиков строятся за стартовой линией в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 6 м. Напротив каждой колонны в 10 м от стартовой линии ставят 8 гимнастических булав через каждые 3 м.

В е д у щ и й. Сейчас проведем соревнование «наездников». Направляющий каждой команды получит «коня». *(Помощники ведущего вручают каждому направляющему по метле с палкой.)* По сигналу «наездник» садится верхом на «коня», огибает каждую булаву, возвращается назад и передает «коня» очередному «наезднику» своей команды. Если кто-либо собьет булаву, должен обязательно поставить ее на место и продолжить бег. Выиграет команда, раньше закончившая соревнование.

Жюри определяет победителей, а играющие готовятся к соревнованию мотальщиков. Соревнуются две пары (по одной паре от каждой команды). В паре один первоклассник и один старшеклассник. Каждый в паре опоясывает себя концом веревки. Один игрок становится за линию старта, другой — за противоположную линию так, чтобы





веревка была натянута. Пары находятся на одинаковом расстоянии друг от друга.

В е д у щ и й. А теперь начнем соревнование проворных мотальщиков. По сигналу старшекласники начинают возвращаться, наматывая веревку на себя и стараясь таким образом как можно быстрее приблизить к себе своего напарника — первоклассника. Выиграет команда, пара игроков которой раньше выполнит задание. Напоминаю, что первоклассники должны стоять и ждать, пока их подтянут к себе старшие. Задание считается выполненным, когда первоклассник пересечет линию старта.

В центре ледяной площадки кладут канат. С обеих сторон от него на расстоянии 3 м отмечают линии. Соревнующиеся команды располагаются шеренгами друг против друга на одинаковом расстоянии, старшие становятся в середине.

В е д у щ и й. По сигналу игроки каждой команды бегут, хватают канат и



тянут его в свою сторону. Выигрывает команда, первой сумевшая перетянуть своих соперников за трехметровую отметку. Ребята, этот конкурс мы проведем из трех попыток. Будьте внимательны.

Следующая игра «Рыбаки» проводится на площадке 20×30 м. Одна команда в полном составе располагается произвольно по всей площадке. Два конькобежца другой команды, взявшись за гимнастический обруч, — «рыбаки с неводом». Они находятся за линией площадки.

В е д у щ и й. По сигналу игроки с обручем — «рыбаки» начинают преследовать игроков другой команды — «рыбок», стараясь поймать их в «невод», т. е. набрасывают обруч, не разъединяя рук, на игрока соперника. «Рыбки» не должны вырываться. За каждую пойманную «рыбку» команде начисляется одно очко. Пойманный игрок выбывает из игры. Игра продолжается 3 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Команды в полном составе строятся рядом в шеренги. Каждому участнику дается картонный листок с цифрой.

Таким образом, у каждой команды оказывается по два комплекта цифр от 0 до 9.

В е д у щ и й. А теперь проведем такую викторину. Я вам буду задавать вопросы, а вы — отвечать мне цифрами. Команда, игроки которой раньше и точнее ответят на вопросы, получит выигрышное очко. Те, кто отвечает на вопрос, делают шаг вперед. Внимание! Слушайте первый вопрос. Отвечают мальчики.

1. Когда были проведены первые Олимпийские игры нашего времени? (1896 год.)

2. Когда было введено звание «Мастер спорта СССР»? (1935 год.)

3. Марафонская дистанция исчисляется километрами и метрами. Мальчики показывают количество километров, а девочки — метров. (42 километра, 195 метров.)

4. Николай Александрович Панин-Коломенкин стал в Лондоне первым русским чемпионом по фигурному катанию. Мальчики, ответьте, в каком году это было? (1908 год.)

5. Первым советским Олимпийским чемпионом стала спортсменка по метанию диска Нина Пономарева в городе Хельсинки. В каком году это было? Отвечают девочки. (1952 год.)

В е д у щ и й. Согласно положению о соревнованиях каждая команда готовит домашнее задание в виде номера спортивной самодеятельности. Сначала выступает команда «Метеор». Приготовиться участникам спортивно-художественной самодеятельности команды «Снежинка».

После выступления спортивно-художественной самодеятельности ведущий объявляет, что соревнования подходят к концу, и проводит игру «Гонка булав».

Участники каждой команды строятся за стартовой линией в колонны по одному параллельно одна другой. Впереди колонн становятся младшие школьники. В 15 м от стартовой линии напротив каждой команды раскладывают 10 гимнастических обручей на расстоянии 5 м один от другого. У направляющих по булавке.

В е д у щ и й. По сигналу первый номер с булавой выбегает вперед и ставит ее в первый обруч. Возвращаясь назад, он дотрагивается рукой до очередного в колонне, который после этого бежит к первому обручу, переставляет булаву во второй и так же, как и первый, возвращается назад и дотрагивается до третьего игрока. Когда булава окажется в последнем обруче, очередной игрок переставляет ее назад на один обруч. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат игру. Если булава упадет, надо вернуться и поставить ее.



Пока жюри подсчитывает очки, посмотрите показательное выступление юных фигуристов нашего микрорайона.

Председатель жюри объявляет окончательные результаты соревнований. Команда-победительница награждается «золотыми» медалями (из шоколада), клюшками с автографами хоккейной команды минского «Торпедо» и выполняет традиционный круг почета.

Праздник заканчивается салютом из ракетниц.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Навстречу парам

Мальчики одной команды становятся парами в одном конце площадки, а девочки — напротив них в другом конце. Девочки держат за оба конца гимнастическую палку.

По сигналу ведущего девочки с палкой бегут вперед. Навстречу им, взявшись за руки, устремляются первые пары мальчиков, стоящие напротив. Когда обе пары встретятся, мальчики, не расцепляя рук, перепрыгивают или перешагивают через палку, которую девочки опускают как можно ниже. Затем обе пары передвигаются к противоположным сторонам площадки и становятся в конец колонн. Девочки передают палку следующей паре.

В ходе игры пары, ставшие в конец колонны, снова оказываются первыми и перебегают теперь на ту сторону площадки, где они стояли в начале игры. Однако роли игроков меняются: те, кто раньше был с гимнастической палкой, теперь перепрыгивают через нее. Игра заканчивается, когда каждая пара, сделав по две перебежки



(с палкой и без нее), снова окажется на своем месте.

Эстафету выиграет команда, игроки которой выполнили задание первыми.

Шайба в кругу

Участники одной команды с клюшками в руках располагаются по кругу. Два игрока-водящих другой команды становятся в круг.

По сигналу игроки ударом клюшки посылают шайбу в круг, стараясь задеть одного из водящих, которые, свободно передвигаясь, увертываются от шайбы. Чтобы было легче осалить соперников, шайбу перепасовывают клюшками по кругу, ожидая удобного момента для прицельного броска. За каждое такое попадание

команде начисляется очко. После трех минут игры команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Поднимать шайбу в воздух не разрешается.

Эстафета парами

Играющие каждой команды становятся в пары и берутся за руки. На расстоянии 15 м от команд ставят стойки.

По сигналу первые пары, не разъединяя рук, бегут вперед, огибая стойку, возвращаются назад, проезжают в ворота, образованные соединенными руками игроков, и становятся в конце своей колонны. Как только пара проскользнула под руками первых игроков, они, как и первая пара, устремляются к стойке.

Выигрывает команда, игроки которой первыми закончат перебежки.

Догони колокольчик

Игроки одной команды выделяют пару игроков (лучших конькобежцев). Одному из них дают колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от игроков соперника, а они стараются окружить его, сомкнув руки.

Игрок с колокольчиком в момент опасности может передавать (но не бросать) колокольчик своему напарнику по команде. Однако игроки стараются оттеснить его на край катка, чтобы он не смог передать колокольчик. Выходить за пределы площадки не разрешается. Если они сумеют окружить его, то команда получает зачет-

ное очко. Игра продолжается три минуты, затем команды меняются ролями.

Выиграет команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Гонка с выбыванием

(В игре от каждой команды участвуют по 3 человека)

Если на катке нет беговой дорожки, расставляют по замкнутому кругу или овалу 12 флажков на подставках или 12 булав. Диаметр круга 20—30 м. Участники состязания выстраиваются по внешней стороне круга в одну шеренгу и по сигналу одновременно начинают бег. Задача каждого из них — не оказаться последним в тот момент, когда все участники, обегав круг, пересекут линию старта — финиша. Последний игрок выбывает из соревнований. И так после каждого круга. Игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд не останется ни одного участника. Эта команда проигрывает.

Может случиться, что во время забегов несколько игроков одновременно пересекут линию. В этом случае никто из игры не выбывает.

Кегельбол

Место, предназначенное для игры, должно иметь форму прямоугольника и по размерам соответствовать баскетбольной площадке. Из середины коротких сторон проводят полукруги радиусом 1,5 м, которые так же, как и границы

площадки, очерчивают цветной краской. Отмечают центр площадки. В очерченные полукруги на одной линии, в 50 см один от другого, ставят по 5 кеглей или булав.

В начале игры ведущий подбрасывает баскетбольный мяч в центре площадки, а два игрока (по одному от каждой команды) стараются поймать его. Игра заключается в том, чтобы, перебрасывая мяч игрокам своей команды, приблизиться к булавам соперника и метким ударом сбить одну или несколько из них. За каждую сбитую булаву команда получает очко. После этого мяч вбрасывает в игру из-за лицевой линии игрок пострадавшей команды. Игра продолжается 5—6 минут.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

По правилам игры никому нельзя входить в «нейтральную зону», т. е. в полукруг, где поставлены кегли. Если это правило нарушено, мяч вводится в игру броском из-за лицевой линии игроком другой команды. Мяч, вышедший за пределы площадки от одного из игроков, вбрасывается игроком другой команды из-за боковой линии с места нарушения. За грубую игру мяч передается сопернику.

Четыре шайбы

Место, предназначенное для игры, имеет форму прямоугольника, разделенного пополам, и по размерам соответствует волейбольной площадке. Лицевые линии с обеих сторон огорожены бортиками (гимнастическими скамейками, положенными на бок). Каждая команда распо-

лагается на своей половине поля. Все игроки с клюшками.

По сигналу два игрока каждой команды с задней линии посылают две шайбы на сторону соперника. Задача игроков—как можно быстрее перебросить шайбы за среднюю линию с таким расчетом, чтобы на половине площадки соперника оказалось одновременно 4 шайбы. Команда, которой удалось это сделать, выигрывает очко. Игра ведется до 10 очков или на определенный промежуток времени.

Если шайба перелетит через борт (или гимнастические скамейки), команда, бросившая ее, наказывается штрафным очком.

Игру можно проводить и с хоккейными мячами.

Перетягивание команды

Играющие строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой лицом к ведущему. Затем одна шеренга поворачивается направо, а вторая — налево. Каждый игрок левой рукой обхватывает впереди стоящего игрока своей команды за талию, а правой захватывает правую руку партнера из другой команды. Между командами на одинаковом расстоянии обозначают среднюю линию. Каждая команда старается перетащить другую за среднюю линию.

Игра проводится из трех попыток. После каждой попытки команды поворачиваются кругом, чтобы перетягивание производилось другой рукой.

Выигрывает команда, игроки которой дважды окажутся победителями.

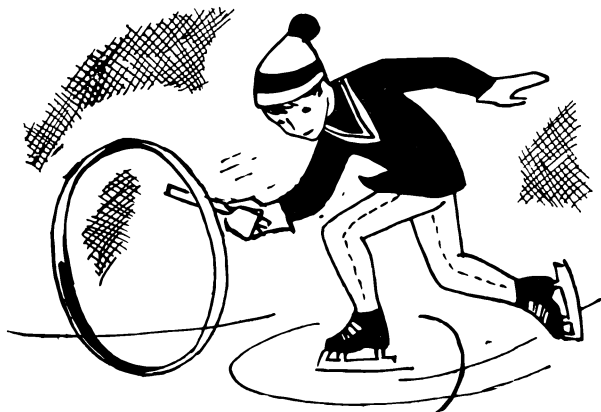
Эстафета с гонкой обруча

Играющие выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Напротив каждой колонны ставят стойку на расстоянии 20 м от стартовой линии. У направляющих деревянные обручи и маленькие палочки.

По сигналу направляющий выбегает вперед, катит ударами палочки обруч, огибает стойки и возвращается обратно. За стартовой линией обруч подхватывает очередной игрок команды и, получив палочку, выполняет то же, что и предыдущий игрок. И так до тех пор, пока все игроки не примут участия.

Выигрывает команда, игроки которой раньше закончили эстафету.

Огибать стойки можно с любой стороны. Если обруч упал, его поднимают и продолжают катить.



Пас-эстафета

Игроки каждой команды располагаются попарно за линией старта одна за другой. У игроков в руках клюшки. Перед каждой командой с интервалом 3—4 м ставят 8 булав. У первых пар по шайбе.

По сигналу каждый игрок пары двигается по своей стороне. Продвигаясь вперед, они пасуются между собой так, чтобы каждый пас пришелся между булавами. Пройдя последнюю булаву, игроки меняются местами и таким же способом возвращаются в свою команду. Очередная пара, приняв шайбу за линией старта, выполняет то же, что и предыдущая.

Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Если игрок сбил булаву, он ставит ее на место и продолжает игру.

Убывающие булавы

Играющие обеих команд строятся в одну шеренгу с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял рядом с двумя игроками другой команды. Сзади игроков в ряд ставят булавы, на одну меньше общего количества играющих.

В 20 м от булав отмечают линию ведущего.

По первому сигналу все игроки собираются у линии ведущего, который предлагает им исполнить различные упражнения типа зарядки, например: поднять руки вверх и опустить, присесть, наклониться. Внезапно он подает другой сигнал, по которому все игроки должны повернуться кругом и бежать к булавам. Каждый из

них старается схватить булаву. Игрок, оказавшийся без булавы, выбывает из игры. После этого помощник убирает одну булаву, и игра продолжается.

Проиграет команда, последний игрок которой раньше выбудет из игры.

Круговой хоккей

Играющие одной команды равномерно располагаются по очерченному кругу диаметром 5—6 м. В середине круга становится игрок другой команды с клюшкой и шайбой. Он старается ударом клюшки выбить шайбу из круга. Игроки другой команды, двигаясь с клюшками по кругу, отбивают ее. За каждую пропущенную шайбу команда получает штрафное очко. Игра продолжается 3 минуты, затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой получили меньше штрафных очков.

На щите

Для проведения игры подготавливают деревянный щит на полозьях, к которому прикреплены две веревки. За конец одной веревки держатся игроки одной команды, за конец другой — игроки другой команды. На щите по две девочки от каждой команды.

По сигналу игроки каждой команды тянут щит к своей линии, которая в 20 м от центра. Игра проводится из трех попыток.

Выигрывает команда, игроки которой одолели соперника дважды.

Матросский танец

Музыка И. Чернявского

(Количество участников — 16—20 человек)

Участники направляются вдоль катка. На счет «раз» делают длинный шаг правой ногой с упором на наружное ребро конька, на счет «два» подкладывают левую ногу под правую и продолжают скольжение на внутреннем ребре конька, на счет «три» правой ногой делают шаг назад на наружном ребре конька, а на счет «четыре» продолжают скольжение на внутреннем ребре конька назад. Получается вращение. Следующий друг за другом сначала по периметру катка, а затем по диагонали, останавливаются и делают движение на месте, напоминающее вытягивание каната. Затем танцующие скользят уже назад, приседая и вытягивая руки вперед, образуя полукруг. Создается впечатление, что все участники танца сели в шлюпки и тянут весла на себя. Участники танца либо вращаются, либо делают циркуль. В это же время один-два или даже три игрока входят в полукруг и каждый выполняет либо пируэт, либо прыжок.

На заключительные аккорды музыки все участники танца возвращаются на прежнее место, вытягивают руки вперед, как при плавании стилем брасс, приседают, а затем, приблизив руки, снова делают толчок внутренним ребром правого конька, перенеся тяжесть тела на наружное ребро левого конька. Этим «плаванием» завершается танец. В заключение можно снова вернуться в полукруг и приветствовать зрителей, взяв под козырек.

Подобно этому танцу можно придумать для каждой команды свои танцевальные номера на коньках продолжительностью 2—2,5 минуты каждый.

Дрессированные лошади

Для исполнения сценки «Дрессированные лошади» группа может состоять из семи человек: одна девочка изображает дрессировщицу (желательно, чтобы это была хорошая фигуристка), а шестеро мальчиков—скакунов. Такой «конь» на коньках может даже взвиться на дыбы. Для этого исполнители передних ног должны быть полегче, а задних — поустойчивее. Стоящие сзади поднимают своих напарников на грудь, и те отрывают ноги ото льда.

Зимняя картинка

(Музыка — русская плясовая)

Для выступления делают из белого картона двух снежных баб, по внешнему виду совершенно одинаковых. Одна баба должна быть по размерам такой, чтобы в ней мог спрятаться маленький школьник. Другая состоит из трех полых цилиндров («комьев снега»), которые перед началом выступления размещают на катке в трех местах.

Выступающие на коньках делятся на две равные группы. К правой кисти каждого участника прикреплен на резинке шарик из ваты («снежок»). Перед началом выступления его закладывают за манжету рукава.

Во время музыкального вступления дети образуют круг и передвигаются по кругу, затем поворачиваются лицом к центру, наклоняются, берут «снежок» в руку (незаметно вынимают его из-за манжеты рукава), выпрямляются и бросают его в ребят, стоящих напротив. Поскольку «снежок» на резинке, он возвращается к бросавшему. Эти движения повторяют несколько раз.

Музыка повторяется сначала. Дети подбегают к снежным комьям, скользят на коньках около них, затем несколько ребят катят их на середину катка. Дети «лепят» бабу: ставят один ком на другой, приглаживают их и т. п.

На последние такты мелодии дети отбегают и издали любуются бабой.

Музыка повторяется сначала. Ребята движутся по катку, они довольны: прыгают, хлопают в ладоши. В заключение образуют кружок (договариваются, что бы еще придумать). Они приближаются (стайкой) к снежной бабе и говорят (под музыку): «Баба снежная, спляши!»

В это время взрослые заслоняют слепленную бабу, которую тут же заменяют бабой со спрятавшимся в ней школьником. Неожиданно для зрителей снежная баба начинает двигаться. Под звуки музыки она пляшет вместе с детьми. Под заключительные аккорды баба уезжает с катка.

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

о первенстве школ города
(Минска)
по программе
«Вас вызывает
Спортландия»



ПРИЛО- ЖЕНИЯ

I. Цели и задачи

1. Пропаганда подвижных игр как средства активного отдыха и физического воспитания.
2. Повышение физической подготовленности учащихся.
3. Выявление команды-победительницы.

II. Условия проведения соревнований

Соревнования проводятся по кубковой системе. Каждый район (куст) города проводит свой финал, победители получают право участвовать в финальных соревнованиях города. Команда-победительница участвует в финале первенства республики.

III. Руководство соревнованиями

Проведение соревнований возлагается на оргкомитет, органы народного образования и комитеты по физической культуре и спорту.

IV. Сроки проведения соревнований

1-й тур — соревнования на первенство района (куста). Участвуют команды школ района (куста) — до 1 декабря 1969 г.

2-й тур — соревнования на первенство города. Участвуют команды-победительницы районов (кустов) — в дни зимних каникул (26—28 марта) 1970 г.

V. Программа соревнований

В программу соревнований включают подвижные игры, эстафеты и номер спортивной самодельности.

VI. Состав команд

Каждая команда состоит из 20 участников (10 мальчиков и 10 девочек I—X классов) и 1 представителя.

Примечание: В тех школах, где нет IX—X классов, команды пополняются за счет учащихся VIII классов.

Каждая команда должна иметь единую спортивную форму и эмблему.

VII. Определение победителей

Каждая игра (конкурс), номер спортивной самодельности оцениваются из двух баллов. Побеждает команда, игроки которой набрали

большее количество очков. При равенстве очков проводятся дополнительные игры до выявления победителя.

VIII. Награждение

Все участники финальных соревнований района награждаются памятными нагрудными значками «Спортландец» и грамотами районного оргкомитета.

Участники финальных соревнований города награждаются грамотами, а команды — вымпелами городского оргкомитета.

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

**о матчевой встрече между командами
VII «А» и VII «Б» классов по программе
«Вас вызывает Спортландия»**

25 марта 196... г.

I. Цели и задачи

1. Пропаганда физической культуры среди учащихся.

2. Внедрение подвижных игр в быт учащихся как средства активного отдыха и физического воспитания.

3. Закрепление пройденного программного материала по физической культуре.

II. Руководство и судейство

Руководство соревнованиями и судейство возлагаются на классных руководителей, учителя физической культуры и старшего пионервожатого. Каждая игра, конкурс оцениваются по двухбалльной системе. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

III. Программа соревнований

В программу соревнований включают игры и конкурсы на силу, ловкость, смекалку; с мячом, скакалкой, обручами и другими предметами.

IV. Состав команд

Каждая команда состоит из 8 мальчиков и 8 девочек.

V. Награждение

Участники команды-победительницы награждаются грамотами и памятными сувенирами.

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

о матчевой встрече между командами пионерских лагерей «Звездочка» и «Дружба» по программе «Вас вызывает Спортландия»

I. Цели и задачи

1. Массовое приобщение пионеров и школьников к занятиям физической культурой.

2. Приобретение ценных прикладных навыков в плавании, нырянии, спасении утопающих, транспортировке грузов по воде.

3. Оздоровление и закаливание организма школьников.

II. Условия проведения соревнований

Соревнования проводятся ежемесячно. В каждом пионерском лагере организуются два спортивных клуба, членами которых являются пионеры всех отрядов.

III. Руководство соревнованиями

Непосредственное проведение соревнований возлагается на совет дружины и начальника пионерского лагеря.

IV. Сроки проведения соревнований

Соревнования проводятся в два тура:

1-й тур — соревнования между сборными командами спортивных клубов (первая декада пребывания в пионерском лагере).

2-й тур — соревнования сборных команд пионерских лагерей (вторая декада пребывания в пионерском лагере).

V. Программа соревнований

В программу соревнований включают игры, конкурсы, морскую викторину и другие игровые комплексы.

VI. Состав команд

В каждой команде по 8—10 мальчиков и столько же девочек.

VII. Определение победителей

Каждая игра, конкурс, номер спортивной самодельности оцениваются из двух баллов. Побеждает команда, игроки которой набрали большее количество очков.

VIII. Награждение

Участники команды-победительницы соревнований спортивных клубов награждаются грамотами пионерских лагерей.

Участники команды-победительницы матчевой встречи пионерских лагерей награждаются грамотами райкома комсомола.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Б р и е д и с А. А. Подвижные игры. Л., Учпедгиз РСФСР, 1961.
- Б ы л е е в а Л. В., Я к о в л е в В. Г. Подвижные игры. М., «Физкультура и спорт», 1965.
- Б ы л е е в а Л. Сборник подвижных игр. М., «Физкультура и спорт», 1960.
- Б е д а р е в Г. Игры и развлечения. М., «Советская Россия», 1958.
- В а с ю т и н Н. Физкультурные праздники школьников. М., Детгиз, 1953.
- В я т к и н Б. Н. Типологические различия во влиянии подвижных игр на некоторые особенности двигательной деятельности старших школьников. Автореферат диссертации. Л., 1964.
- Г е л л е р Е. М. Подвижные игры пионеров и школьников. Минск, «Народная асвета», 1966.
- Г е л л е р Е. М., К о г у т Л. П. На коньках, салазках, лыжах. Минск, «Народная асвета», 1967.
- Г о р и н е в с к и й В. В. Совместные игры мальчиков и девочек подростков. М., «Молодая гвардия», 1930.
- Г у ж а л о в с к и й А. А. Подвижные игры в режиме дня учащихся I—IV классов. Минск, «Народная асвета», 1965.

- Гусак Ш. Э. Физкультурные праздники и вечера в школе. М., «Просвещение», 1965.
- Дюперон Г. А. Сборник подвижных игр для старшего возраста. Л., Госиздат, 1925.
- Дьячкова О. А. Игры школьников. М., Учпедгиз, 1955.
- Изоп Э. В. Игры на площадке и на местности. Л., Учпедгиз, 1959.
- Коротков И. М. Подвижные игры в пионерском лагере. М., Учпедгиз, 1958.
- Коротков И. М. Зимние игры школьников. М., «Просвещение», 1964.
- Лейкина М. В. Подвижные игры. М., «Физкультура и спорт», 1955.
- Марц В. Г. Беседы по методике и теории игры. М., «Новая Москва», 1925.
- Макаренко А. С. Лекции о воспитании детей. М., Изд. АПН РСФСР, 1949.
- Минский Е. М. Всегда всем весело. М., «Молодая гвардия», 1961.
- Михайлов Н. Н. Спортивные праздники в школах и лагерях. Пособие для учителей и пионерских вожатых. Л., Учпедгиз, 1960.
- Мотылянская Р. Е. Спорт и возраст. М., Медгиз, 1956.
- Неробеев В. Н. Спортивные аттракционы. М., «Просвещение», 1964.
- Нечаев А. П. Психология физической культуры. М., Госиздат, 1930.
- Рудик П. А. Игры детей и их педагогическое значение. М., Изд. АПН РСФСР, 1948.
- Сегал М. Физкультурные праздники и зрелища. М., «Физкультура и спорт», 1967.
- Студенецкий Н. Пионерские игры на местности. М., «Молодая гвардия», 1955.

- Шахфердов Г. О возрастных особенностях физического и психического развития детей школьного возраста. Л., Учпедгиз, 1958.
- Шитик С. М. Подвижные игры. 2-е исправленное и дополненное издание. М., «Физкультура и спорт», 1955.
- Шмаков С. А. Игра и дети. М., «Знание», 1968.
- Яковлев В. Г. Игры в начальной школе. М., Детгиз, 1952.
- Яковлев В. Г. Подвижные игры учащихся VIII—X классов. М., Учпедгиз, 1957.

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое Спортландия?	3
Здравствуй, Спортландия!	
Примерный сценарий для проведения соревнований между командами I—II классов . .	11
Дополнительный материал для проведения соревнований между командами:	
III—IV классов	25
V—VI классов	37
VII—VIII классов	46
IX—X классов	59
Примерный сценарий для проведения соревнований между сборными командами школ .	74
Дополнительный материал	90
Спортландия — морская держава	
Примерный сценарий для проведения соревнований между сборными командами пионерских лагерей	115
Дополнительный материал	126
В Спортландию пришла зима	138
Примерный сценарий для проведения соревнований между сборными командами домоуправлений	140
Дополнительный материал	152
Приложения	
<i>Приложение 1</i>	164
<i>Приложение 2</i>	167
<i>Приложение 3</i>	169
Рекомендуемая литература	171

Геллер Е. М.

Г 31 Спортландия. Мн., «Нар. асвета», 1969.

176 с. с илл., 14 000 экз. В перепл. 34 к.

В книге рассказывается о проведении соревнований по детским играм «Вас вызывает Спортландия», даются примерные сценарии и практический материал для проведения таких соревнований, а также методические указания по их организации и проведению.— Библиогр.: С. 171—173.

6-7

134-69М

7А8

Евгений Моисеевич Геллер
Спортландия

Издательство «Народная асвета»
Государственного комитета
Совета Министров БССР по печати,
Минск, Ленинский проспект, 83а.

Редакторы С. Е. Жарова, Т. Л. Шумейко
Художник Л. В. Чурко
Художественный редактор И. Я. Карпинович
Технический редактор А. В. Ивашко
Корректор В. Н. Метналик

АТ 07700. Сдано в набор 30/IV 1969 г. Подписано к печати 23/XII 1969 г. Формат 70×90¹/₃₂. Физ. печ. л. 5,5. Усл. печ. л. 6,435. Уч.-изд. л. 6,21. Тираж 14 000 экз. Заказ 249. Цена 34 коп. Бум. тип. № 1.

Типография издательства ЦК КП Белоруссии.
Минск, Ленинский проспект, 79.

Цена 34 коп.