



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»  
г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

---

663180, г. Енисейск, ул. Вейнбаума, 52, тел./факс (39195) 2-70-07  
Сайт: <https://sh9-enisejsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/> E-mail: enisschool\_9@mail.ru  
ИНН 2447011119; КПП 244701001; ОКПО 65594306; ОГРН 1102447000182

## Сценарий соревнований

# «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»

Подготовила: учитель физической культуры  
Горбань Д.А.

## ***Весёлые старты.***

### **Цели и задачи:**

1. Пропаганда физической культуры и спорта.
2. Приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.
3. Повышение качества и эффективности физкультурно-спортивной работы.

### **Участники соревнований:**

Команды классов в одной параллели по 8 человек: 4 мальчика, 4 девочки.

### **Программа соревнований:**

- Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые гости!

Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! Наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут соревноваться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

- Если хочешь стать умелым,  
Сильным, ловким, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Обручи и палки.  
Никогда не унывай,  
В цель мячами попадай.  
Вот здоровья в чём секрет –  
Всем друзьям – физкульт-привет!

- В наших соревнованиях принимают участие 4 команды первоклассников по 8 человек в каждой команде: 4 девочки и 4 мальчика.

- Прежде чем начать наши соревнования, позвольте представить вам жюри.  
(Представление жюри).

- Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит!

- Команды, готовы к соревнованиям?

- Болельщики, готовы поддержать свои команды?

- Для того, что бы соревнования прошли успешно, необходимо соблюдать правила игр, быть дисциплинированными, поддерживать своих товарищей.

- Перед началом соревнований, просим участников представить свои команды.

(Представление команд: название, девиз).

- Итак, мы начинаем состязания:

### **1 конкурс – «Эстафетная палочка».**

(Участник, с эстафетной палочкой в руках, добегают до фишки, оббегают её, возвращается к команде и передаёт эстафетную палочку следующему участнику).

### **2 конкурс – «Смена мячей».**

(Участник, с волейбольным мячом в руках, бежит до фишки, возле которой, в кольце лежит набивной мяч, меняет мячи местами, бежит к команде, передаёт мяч следующему участнику).

### **3 конкурс – «Мяч в обруче».**

(Участник команды катит волейбольный мяч обручем до фишки, возле фишки берёт мяч и обруч в руки, оббегают фишку, добегают до команды, передаёт мяч и обруч следующему участнику).

### **4 конкурс - «Сквозь игольное ушко».**

(Участник команды бежит до обруча, который лежит на середине дистанции, продевает его через себя, оббегают фишку, возвращается к обручу, ещё раз продевает обруч, бежит к команде, передаёт эстафету).

### **5 конкурс – «Срочное донесение».**

(Участники, по очереди, несут на теннисной ракетке кубик).

### **6 конкурс – «Накинь кольцо».**

(Участник, с кольцом в руках, добегают до фишки, набрасывает кольцо на фишку, возвращается к команде, второй участник, добежав до фишки снимает кольцо с фишки, передаёт его следующему участнику).

### **7 конкурс - «Колобок».**

(Участники рукой катят волейбольный мяч до фишки, оббегают фишку, взяв мяч в руки, возвращаются к команде, передают мяч следующему участнику).

### **8 конкурс - «Гусеница».**

(Участники стоят друг за другом в колонне, ногами, образуя «тоннель». В руках у первого участника 2 набивных мяча, по свистку первый участник, по очереди прокатывает мячи в «тоннель», последний, получая один мяч бежит

в начало колонны, прокатывая мяч в «тоннель», следующий берёт второй мяч, и т.д., таким образом вся команда постепенно продвигается вперёд, побеждает команда, первая дошедшая до фишки).

- Команды, на построение!

- А теперь, просим жюри подвести итоги соревнований.

- Соревновались мы на славу,

Победители по праву,

Похвал достойны и наград,

И мы призы вручить Вам рады.

Благодарим вас за участие

Вот сувениры Вам на Счастье!

(Подведение итогов соревнований, награждение команд).

- На этом, наш спортивный праздник подошёл к концу.

- Всем Спасибо за вниманье,

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнования, обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим Вам: До свиданья,

До счастливых, новых встреч!

## **Веселые старты в начальной школе**

### ***1. Эстафета с мячом***

По сигналу ведущего первый участник команды бежит до финишной отметки (линия, стул, кегля и т.д), ведя перед собой баскетбольный мяч. Пройдя её, он возвращается обратно обычным бегом, держа мяч в руках, и передает эстафету следующему участнику.

### ***2. Эстафета с кеглями***

По сигналу ведущего первый участник команды, взяв в руки теннисный мячик, бежит вперед до финишной отметки. Там он бросает мяч по впереди стоящим кеглям (5 штук, расстояние между ними 30 - 40 см). Далее он бежит вперед за мячиком и, подобрав его, возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. В этом конкурсе каждой команде прибавляются очки за сбитые кегли (по одному очку за каждую).

### ***3. Эстафета с воздушным шаром***

Участники команды стартуют парами, удерживая лбами воздушный шар, добегают до финишной отметки и возвращаются к месту старта, передавая шар следующей паре. Следует иметь в запасе несколько надутых шаров.

#### ***4. Эстафета с обручем***

Команды выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 6 м с расстоянием между участниками около 1 м. Капитаны команд стоят первыми, держа в вытянутых вперед руках обручи. По сигналу ведущего, капитаны стараются как можно скорее пролезть в обруч и передать его следующему члену команды, тот проделывает то же самое и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с этой задачей.

#### ***5. Эстафета «Поезд»***

Команды выстраиваются колоннами перед стартовой линией, а в 10—12 м от каждой из них ставят стойки (или стулья). По сигналу ведущего капитаны команд, стоящие первыми, бегут к стойкам, оббегают их, возвращаются к своей колонне, но не останавливаются, а огибают ее и снова бегут к стойкам. Когда они пересекают стартовую черту, к ним присоединяются вторые номера, обхватив капитанов за пояс. Теперь участники вдвоем оббегают стойку. Точно так же к ним присоединяются третьи номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, т.е. последний игрок пересекает линию старта.

#### ***6. Эстафета «Градусник»***

Без помощи рук обе команды на скорость передают бутафорский градусник так, чтобы он обязательно находился под левой рукой.

#### ***7. Эстафета «Солнышко»***

У старта перед каждой командой лежат палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 м, кладут обруч. Задача участников эстафеты — поочередно, по сигналу ведущего, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча («нарисовать солнышко»). Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

#### ***8. «Белочка, несущая орех»***

Приготовьте для каждой команды по 5—7 обручей, в зависимости от длины дистанции, и по одному волейбольному мячу (ореху). Обручи расположите на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Причем они могут лежать не на прямой линии. Задача «белочки» — пронести орех, прыгая с «дерева» на «дерево» (из обруча в

обруч), до финишной отметки и обратно. Можно усложнить задачу, давая по 2—3 мяча.

### ***9. Бег на одной ноге***

По сигналу ведущего первый участник команды начинает прыгать на одной ноге к финишной отметке. Достигнув ее таким образом, он возвращается обратно обычным бегом и передает эстафету следующему участнику.

### ***10. Бег в мешке***

Представители от обеих команд выстраиваются у стартовой линии в затылок друг другу. В руках у первых — мешки. По сигналу ведущего Участники залезают в мешки, «бегут» до финишной отметки, после чего снимают мешки и бегут обратно, чтобы передать их следующим участникам.

### ***11. Парные гонки***

Обычно соревнования в беге на скорость проводятся отдельно между мальчиками и девочками. Мальчики бегают быстрее девочек, они сильнее. А вот в этой эстафете пары состояются из мальчиков и девочек. Дистанция для забега 20 м. Участники берутся за руки, бегут до финишной отметки, огибают ее и возвращаются обратно. От старта до финиша руки отпускать нельзя.

### ***12. Бег «на трех ногах»***

От каждой команды выделяются по два представителя. Пары становятся у линии старта. Левая нога одного участника приматывается или привязывается к правой ноге другого. По сигналу ведущего связанные пары устремляются к финишу наперегонки.

### ***13. Гонки «сороконожек»***

Команды выстраиваются у стартовой линии в затылок друг другу, и каждый берет стоящего впереди за пояс. По сигналу ведущего команды бегут к финишной отметке. Выигрывает «сороконожка», первой достигшая цели, не развалившись.

### ***14. Челнок***

Посередине площадки проводят черту, неподалеку от которой выстраиваются обе команды. Представитель одной из них выходит к черте и прыгает с места как можно дальше от черты. К отметке, куда допрыгнул

представитель первой команды, выходит представитель другой команды и прыгает обратно к черте. После этого еще один представитель первой команды прыгает в обратную сторону и т.д. Если последний прыжок оказался за чертой, то завершающая соревнование команда побеждает: сумма прыжков ее участников больше. Если последний прыгун не допрыгивает до черты, то побеждает другая команда, начинавшая игру.