

Принято на заседании
педагогического совета
(протокол № 1 от 31.08.2015 г.)

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 25
им. П. К. Каледина

_____ Павлова А. С.

Положение о спортивных соревнованиях «Весёлые старты»

I. Общие положения

Основные цели соревнований:

- формирование у подрастающего поколения патриотических и физических качеств и чувства сопричастности к жизни Отечества, подготовке к службе в Вооруженных Силах;
- воспитание уважения к ветеранам Великой Отечественной войны, боевых действий;
- развитие физических, спортивных способностей учащихся;
- повышение интереса к занятиям спортом, физкультурой;
- повышение культуры спортивного этикета, командного духа;
- пропаганда здорового образа жизни.

Соревнования проводятся среди учащихся в трёх возрастных группах:

- младшая группа 1 – 2 классы;
- средняя группа 3 – 4 классы;
- старшая группа 5 – 6 классы.

Спортивные соревнования проводятся в январе ежегодно в день открытия месячника военно-патриотического воспитания.

Каждый класс представляет спортивную команду из 4 мальчиков и 4 девочек (и 2 запасных игроков).

Каждая команда должна иметь:

1. Название команды и спортивный девиз.
2. Спортивную форму и спортивную обувь.
3. Отличительный знак команды (форму, майки, ленточки, характеризующие название команды)
4. Одну большую эмблему (формат А 4) для жюри.
5. Подготовленных болельщиков с плакатами и кричалками, поддерживающими свою команду.

II. Место проведения:

Спортивные соревнования «Веселые старты» проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ № 25 им. П.К. Каледина.

III. Подведение итогов:

Итоги спортивных соревнований «Веселые старты» подводятся в день соревнований.

IV. Программа проведения:

Соревнования будут проходить по следующим этапам:

1. Приветствие команды (название, девиз, отличительный знак), эмблема.
2. Этапы соревнований:

«Прыжки в длину»

Первый член команды делает прыжок, следующий за ним, отталкивается именно от того места, где, предыдущий остановился и так до последнего участника, после измеряется расстояние «коллективного прыжка» и определяется победитель.

Эстафета «Встречная эстафета»

Участники каждой команды делятся пополам. Половины команд становятся друг против друга на расстоянии 10 метров в колонны по одному. Перед первыми номерами в колоннах проводится стартовая линия. По сигналу первые бегут по направлению к противоположным колоннам. Добежав до стартовой линии, они касаются рукой плеча направляющего, а сами становятся в конец колонны. Направляющий выполняет аналогичное задание.

Эстафета « Игольное ушко»

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующим обручем также. И так на обратном пути.

Эстафета « Три прыжка»

Участники каждой команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 10 метров от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-й, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад, 2-й берет обруч и делает через него три прыжка, идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

Эстафета «Передал - садись»

Играющие делятся на несколько команд, по 7-8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и

приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Эстафета « Переправа »

Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по 3 деревянных дощечки, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 дощечки (одну на линии старта, другую впереди, в шаге от первой), каждый из участников становится на дощечки обеими ногами, а третью дощечку держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с дощечек, кладет третью дощечку перед собой и переносит на неё ногу, которая была сзади. Освободившуюся дощечку он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной стороны. Назад возвращается, бегом держа дощечки в руках. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Эстафета « Весёлая скакалка »

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10–12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обрато он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Эстафета « Кенгуру »

Участники строятся в колонну по одному. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 10 м одна от другой. Направляющие колонн зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками и, достигнув противоположной линии берут мяч в руки и бегом возвращаются назад. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Эстафета «Хоккеисты»

Команды строятся колонну по одному. Перед направляющим каждой команды на линии старта положены клюшка и теннисный мяч. В 15 м от линии старта обозначена контрольная линия, на которой против каждой команды поставлена фишка. Между стартовой и контрольной линиями на расстоянии 3 м одна от другой расставлено четыре стойки. По сигналу направляющие игроки каждой команды берут клюшку, мяч и, обводя стойки, добегают до фишки, огибают её, после чего бегут обратно к линии старта, также с обводкой стоек. На старте они передают инвентарь очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны. По условиям эстафеты запрещается пропускать и сбивать стойки .

Эстафета «Прыжки в мешках»

Участники строятся в колонну по одному, расстояние до контрольной стойки 10 метров. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места. Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Подготовила:

Павлова Е.М., зам. директора по ВР