**Положение о проведении соревнований «Веселые старты» в рамках «Всемирного Дня здоровья» среди обучающихся 2 -4 классов.**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры.

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни

2. Формирование жизненно — важных прикладных  умений и навыков

3. Приобретение соревновательного опыта и выявление сильнейших игроков с последующим участием их  в соревнованиях разного уровня.

**2. Время и место проведения соревнований:**

Соревнования проводятся  \_\_\_  2023\_\_г. в  \_\_\_\_\_час. в спортивном зале СОШ №8, с. Сенгилеевское.

**3. Руководство и судейство соревнований**

Общее руководство проведением соревнований осуществляется СОШ №8 \_\_\_. Непосредственное руководство осуществляет гл. судья соревнований —(ФИО)., гл. секретарь –(ФИО). Судьи — один учитель от школы.

**4. Участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются команды МОУ, скомплектованные из обучающихся 2 классов: 2 девочки + 2 мальчика; 3 классов: 2 девочки + 2 мальчика, обучающихся 4 классов: 2 девочки + 2 мальчика, допущенных врачом. Состав команды 12 человек (+2 запасных:1 девочка + 1 мальчик) и 1 представитель.

- капитаны  должны  иметь  отличительный  знак.

Представитель обязан представить заявку на участие, заверенную медицинским работником и директором школы.

**5. Программа и условия проведения соревнований**

В зависимости от количества заявившихся команд далее будет определено участие каждой команды в подгруппе или по круговой системе. Из 10 предложенных эстафет голосованием будет выбрано на соревнованиях  8.

5.1 Программа соревнований (приложение 1)

**6. Определение победителей и награждение**

Победитель определяется по наименьшей сумме очков, набранных командами  в каждом конкурсе в соответствии с таблицей начисления. При равенстве набранных очков у двух или более команд, преимущество получает команда, участники которой заняли наибольшее количество призовых мест (1,2,3).При равенстве призовых мест преимущество отдается команде - победителю в  эстафете «Победа».

Таблица начисления очков:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| место | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| очки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Команды, занявшие по итогам соревнований 1-3 места, награждаются дипломами 1, 2, 3 степени.

**Заявка**

На участие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф. И. | класс | Виза врача |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |

Врач: \_\_\_\_\_\_\_\_

Представитель команды \_\_\_\_\_\_\_

Руководитель учреждения: \_\_\_\_\_\_\_\_

Гл. судья\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 1**

1. Эстафета: ведение баскетбольного мяча по гимнастической скамейке, обежать  фишки, возвращение назад - прокатывание  б/б мяча по скамейке, взять в руки мяч, финиш.

2. Эстафета «Передал - садись»

Играющие в колонну по одному строятся за общей линией старта. 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 выполнят задание.

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

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

5. Участникам предлагается сложить из букв слово "…". (слово команды не знают).

Команды стоят в колоне. Стартует первый. Добегая до указанного места, где лежат буквы, берет одну, бежит к команде, передает эстафету, выкладывает. Следующий ребенок бежит за второй буквой, возвращается, выкладывает, и т.д. Когда все буквы будут на месте нужно выложить  слово  «...». Выигрывает та команда, которая  первая  составит  слово и капитан поднимет руку.

6. Участники стоят в колонне, у №1 эстафетная палочка. В обруче напротив колонны на расстоянии 15 м. стоит капитан. Первый участник бежит к капитану, передает эстафетную палочку и становится в обруч. Капитан, получив эстафетную палочку бежит к своей команде и т. д. Эстафета заканчивается, когда капитан вернется в обруч.

7. Участники стоят в колонне, у №1 и №2 в руках обруч. По команде первая пара по очереди проходит в обруч до стойки. Назад бегут бегом, передав обруч следующей паре.

8. Игроки стоят в колонну по одному. У первого участника в руках обруч, он бежит с ним, обегает стойку (расстояние 15 м.). Подбежав к команде, второй участник берет вместе с первым обруч и вся команда должна пройти через обруч. Далее первый участник становится в конец колонны, а второй – бежит с обручем. Эстафета повторяется, пока пе6рвый участник не окажется впереди.

9. Команда делится на девочек и мальчиков, и строятся в колонну напротив друг друга на расстоянии 15 м. У мальчика в руках эстафетная палочка. По команде мальчик бежит, обегает колонну девочек и, подбежав к первой, передает эстафетную палочку. Первая девочка, получив палочку, бежит к колонне мальчиков, обегает ее и передает палочку впереди стоящему мальчику и т. д. Эстафета заканчивается, когда девочки и мальчики поменялись местами.

10. После сигнала судьи участник первого этапа бежит до поворотной отметки, выполняя прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его как скакалку. Оббежав поворотную отметку, также возвращается обратно. В каждую сторону должно быть выполнено не менее пяти прыжков через обруч. Эстафета передается следующему этапу касанием ладони одного из участников 2-го этапа.

**Литература:**

1. Э. Й. Айдашкявичене «Спортивные игры и упражнения» - Москва «Просвещение», 1992.

2. «Спортивные праздники и соревнования  1 - 9 классы» - Брянск «Курсив», 2007.