

Согласовано:
Заместитель директора по ВР

« » _____ 2024 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Боровлянская
_СОШ» Анисимова Т.В.

« » _____ 2024 г.

Положение

О проведении внутри школьных соревнований **«Веселые старты»**.
В рамках
МБОУ «Боровлянская СОШ»

I. Цели и задачи:

- привлечение молодежи к занятиям спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие массового спорта.

II. Руководство:

- классные руководители 7-8 классов;
- учитель физической культуры.

III. Время и место проведения:

- соревнования проводятся на базе МБОУ «Боровлянская СОШ» школы.

IV. Участники:

К участию допускаются классы - команды учащихся 7-8 классов из 10 человек (юноши и девушки). Все участники должны иметь единую спортивную форму с логотипом класса.

V. Программа соревнований:

- **первый этап: «Синхронность»** (2 участника) после сигнала судьи 2 участника первого этапа, держась за гимнастическую палку с двух сторон дальней от края палки рукой, не отрывая рук от палки, начинают движение вперед выполняя синхронное перешагивание через палку. После перешагивания гимнастическая палка проносится над головами участников и возвращается в исходное положение.

Задание выполняется до поворотной отметки обойдя которую участники аналогичным способом возвращаются обратно. В каждую сторону должно быть выполнено не менее пяти синхронных перешагиваний.

Эстафета передается следующему этапу касанием ладони одного из участников ладони участника второго этапа.

- **второй этап: «Восьмерка с баскетбольным мячом»** (1 участник) участник продвигается вперед, выполняя упражнение «восьмерка» с баскетбольным мячом, на каждый шаг перекладывая мяч под ногой из одной руки в другую. Обойдя поворотную отметку, участник аналогичным способом возвращается обратно.

В случае если участник выронил мяч, он продолжает выполнять задание с места падения мяча.

Эстафета передается следующему этапу касанием ладони участника плеча участника третьего этапа.

- **третий этап: «Кенгуру»** (1 участник) участник, держа баскетбольный мяч между ног, и в правой, и в левой руке волейбольные мячи выполняет прыжки на двух ногах до поворотной отметки, обогнув которую, аналогичным способом возвращается обратно.

В случае если участник выронил мяч, он возвращает его в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание. Участники четвертого этапа начинают выполнять задание после того, как участник третьего этапа пересек прыжком на двух ногах линию старта.

- **четвертый этап: «Двугорбый верблюд»** (2 участника) исходное положение- участники наклоняются вперед, второй участник держит первого за пояс правой рукой, левая рука на спине удерживает мяч. Участники бегут до поворотной стойки, обогнув которую, аналогичным способом возвращаются обратно.

В случае если участники выронили мяч, они возвращают его в исходное положение с места падения мяча и продолжают выполнять задание.

Участники пятого этапа начинают выполнять задание после того, как участники четвертого этапа пересекли линию старта.

- **пятый этап: «Передача волейбольного мяча в парах»** (2 участника) участники в парах, располагаясь друг к другу лицом на расстоянии двух метров, перемещаются приставным шагом. Двигаясь в сторону поворотной отметки, им необходимо выполнить 6 верхних передач волейбольного мяча друг другу. Оббежав поворотную отметку, аналогичным способом возвращаются обратно.

В случае если участники уронили мяч, они продолжают выполнять задание с места падения мяча. Участникам необходимо соблюдать дистанцию 2-3 метра.

Участник шестого этапа начинает выполнять задание только после касания ладони одним из участников пятого этапа.

- **шестой этап: «Ведение футбольного мяча гимнастической палкой»** (1 участник) перед участником на линии старта лежит футбольный мяч, в руках - гимнастическая палка. Участник ведет палкой как клюшкой, до поворотной отметки. Выполнив обводку поворотной отметки, аналогичным способом возвращается обратно.

При перемещении мяча запрещается делать по нему удары. Эстафета передается касанием участника ладони участника следующего этапа.

- **седьмой этап: «Прыжки через обруч»** (1 участник) участник бежит до поворотной отметки, выполняя прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его как скакалку. Оббежав поворотную отметку, аналогичным способом возвращается обратно.

В каждую сторону должно быть выполнено не менее пяти прыжков через обруч.

Комплексная эстафета считается законченной после того, как участник первого этапа окажется в начале колонны и поднимет обе руки вверх.

VI. Подведение итогов:

- побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков по результатам всех этапов **«Веселые старты»**.

VII. Порядок подачи заявок:

- **капитаны команд 7-8 классов** для участия в соревнованиях должны **24.04.2024г. до 13ч. 45мин. предоставить (учитель физ. культуры) заявку на участие в «Веселых стартах».** (Приложение 1)

VIII. Награждение.

Команды-победители получают грамоты и дипломы администрации МБОУ Школы

