

«

Утверждаю»

Директор школы: _____ Н.Н. Геращенко

« _____ » _____ 2015г.

«Весёлые старты»

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований «Весёлые старты»

1.Цели и задачи

Соревнования «Весёлые старты» проводятся с целью:

активного использования физической культуры и спорта в организации досуга;

создание системы проведения традиционных массовых мероприятий;

пропаганды массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2.Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 19 сентября 2015 года, в спортивном зале МБОУ Усохская СОШ. Начало соревнований в 10.00 часов.

3.Руководство соревнованиями

Общее руководство и непосредственное проведение возлагается на МБОУ Усохская СОШ.

Главный судья соревнований – Н.А.Кочубей

4.Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются, обучающиеся прошедшие медицинский осмотр.

5.Определение победителей и награждение

Победители в соревнованиях определяются по сумме очков набранных командой в эстафетах.

Команда-победительница и команды призеры, награждаются призами и грамотами.

6. Финансовые расходы

Расходы, связанные с проведением соревнований (награждение участников соревнований) осуществляются администрацией школы.

7. Заявки

Заявки подаются в судейскую коллегию в день соревнований.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1. « Кто быстрее»

Команда строится в колонну по одному. У первого стоящего в колонне мяч. По сигналу игрок с мячом между ног добегают до стены дотрагивается мячом и возвращается, передает мяч второму игроку, второй игрок делает то же самое. Побеждает, та команда, которая первая закончит эстафету.

Инвентарь: волейбольный мяч.

2. « Удержи палку»

Команды стоят в колоннах по одному. По сигналу руководителя дети ставят на ладонь палку и, балансируя, стараются удержать её в вертикальном положении как можно дольше. Побеждает тот, кто дольше удержит палку.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Придерживать палку второй рукой запрещается.
3. Сходить с места запрещается.

Инвентарь: гимнастическая палка.

3 « Поединок с ракетками»

Команды стоят в колонну по одному. У первых стоящих в правой руке ракетка и кубик. По сигналу игрок отводит руку с ракеткой в сторону и, свободно передвигаясь, старается сбить кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой. Побеждает тот, кто первым возьмёт кубик с ракетки противника.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Нельзя перекладывать ракетку с кубиков в другую руку.

4. «Мяч капитану»

Команды образуют круг. В центре круга капитаны команд. У капитанов в руках мяч. По сигналу руководителя капитаны команд начинают передавать мяч по очереди каждому игроку, а те сразу же возвращают назад. Побеждает, та команда, которая первая закончит передачу мяча каждому игроку и капитан команды поднимет мяч вверх.

Инвентарь: волейбольный мяч

5. «Рак пятится назад»

Команды стоят в колонну по одному. Первые стоящие в колонне принимают положения в упор лёжа сзади ногами вперёд. По сигналу (свисток) первые участники, в таком положении доходя до стены, назад возвращаются бегом, передают эстафету. Следующие игроки делают тоже самое. Побеждает, та команда, которая первая закончит эстафету.

6. «Перетягивание каната»

Команды стоят в колоннах напротив друг друга. Каждый игрок команды держится за канат. На полу нанесены разметки мелом, а на канате посередине завязана красная ленточка. По сигналу, команды начинают перетягивать канат каждый на свою сторону. Побеждает та команда, которая перетянет канат с ленточкой на свою сторону.

Инвентарь: канат.

7. «Мяч над головой»

Команды строятся в колонну по одному. У первых стоящих в колоннах мяч. По сигналу (свисток) мяч передают каждому игроку в команде над головой, когда мяч передадут последнему, то он бежит с мячом в руках и становится в начале колонны и передаёт следующему игроку. Побеждает, та команда, которая первая закончит игру и примет первоначальное положение, капитан команды поднимет мяч вверх.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Варианты: мяч под ногами, с седом на полу.

8. «Бой петухов»

Команда стоит в колонну по одному. По сигналу (свисток) по одному участнику из команды выходят из колонны и становятся в круг, который нарисован в центре спортзала на одной ноге, вторую ногу держат рукой. По второму сигналу начинают выталкивать друг друга из круга. Тот, кого вытолкнули из круга, проигравший, другой участник приносит команде 1 очко. Побеждает, та команда, которая больше наберёт очков.

9 « Кто дальше прыгнет»

Команда стоит в колонну по одному. По сигналу (свисток) первые два участника выходят вперёд и становятся на линии. По второму свистку прыгают вперёд. Тот участник, который дальше прыгнул, приносит команде очко. Побеждает, та команда, которая больше наберёт очков в этой игре.

10.« Копна, тропинка, кочка»

Команды стоят в колонну по одному. У первых в руках стоящих мешочек с мячами. По сигналу первые стоящие игроки бегут и разлаживают мячи в обручи, которые лежат на расстоянии 1 м. друг от друга. Назад возвращаются бегом и отдают пустой мешок второму игроку, второй игрок бежит и собирает мячи. Побеждает, та команда, которая первая закончит эстафету