## ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении соревнований «Весёлые старты»**

**для обучающихся МБОУ СОШ № 13 г.о. Королев,**

**Московской области в 2018-2019 учебном году**

**1. Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью привлечения учащихся школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни и решают задачи:

* внедрение подвижных игр в жизнь детей, как средство физического воспитания и активного отдыха;
* воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи;
* расширение внеклассных и внешкольных форм спортивно-массовой работы среди обучающихся;
* выявление сильнейших обучающихся для участия в муниципальных соревнованиях

**2. Руководство проведением соревнований**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляют учителя физической культуры г.о. Королёв Московской области, Муниципальной бюджетной образовательной организации «Средняя общеобразовательная школа № 13».

**3. Судейство соревнований**

Судейство соревнований осуществляется судейской бригадой учителей физической культуры г.о. Королёв Московской области, Муниципальной бюджетной образовательной организации «Средняя общеобразовательная школа № 13».

**4.Место и сроки проведения соревнований**

Соревнования проводятся:

- для команд 1-4 **классы**

- для команд **5-х классов**

- для команд **6-х классов**

**5. Участники соревнований**

В соревнованиях принимают участие сборные команды обучающихся 1-4, 5-х и 6-х классов школы. Состав команды 14 учащихся (7 мальчиков и 7 девочек).

**6. Заявка на участие в соревнованиях**

Заявка на участие в соревнованиях подаётся в устной или письменной форме классному руководителю или учителю физической культуры.

**7.** **Программа соревнований «Весёлые старты»**

* 1. **«Факел»**

Участники становятся в колонну по одному. У первого участника в руках находится «факел»: перевернутый конус, на котором лежит волейбольный мяч. По сигналу судьи первый участник бежит до конуса, оббегает его, возвращается обратно, передаёт «факел» следующему участнику и встаёт в конец колонны. И т.д.

**Штрафы:**

* заступ за линию старта;
* накрывание «факела» рукой, на дистанции;
* мяч упал с конуса;
* участник, потерявший мяч во время бега, продолжил бег не с места потери мяча;
* касание конуса;
* сбитый конус;
* участник не оббежал конус.
* помощь при выполнении упражнения

*Методические рекомендации.*

Расстояние от линии старта до конуса 12 метров.

Конус 20 см.

Мяч – волейбольный.

* 1. **«Ведение баскетбольного мяча «змейкой»**

Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи, от линии старта, каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между четырёх конусов. За 4-м конусом кладёт мяч в обруч. Бежит к квадрату (1м Х 1м), берёт скакалку и выполняет пять прыжков через скакалку, на двух ногах. После прыжков кладёт скакалку в квадрат. Берёт баскетбольный мяч из обруча и выполняет ведение «змейкой» в противоположную сторону. Передача мяча происходит с отскоком от пола, от первого конуса.

**Штрафы:**

* заступ участника за линию старта;
* участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча;
* касание конуса;
* сбитый конус;
* двойное ведение;
* выполнение передачи раньше установленной отметки;
* необегание конуса;
* пронос мяча;
* пробежка;
* скакалка должна обязательно находиться в квадрате;
* участник сделал меньшее количество прыжков;
* мяч не должен выкатиться за пределы обруча.
* помощь при выполнении упражнения

*Методические рекомендации.*

Расстояние от линии старта до первого конуса 3 метра. Расстояние между конусами 3 метра. Расстояние от линии старта до последнего конуса 12 метров. Обруч лежит за 4-м конусом. Квадрат находится в 2-х м. от 4-го конуса. Ведение мяча одной рукой.

* 1. **«Посадка и сбор картофеля»**

Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи первый участник бежит к первому обручу, берёт мяч (волейбольный) из обруча и бежит ко второго обручу, кладёт мяч во второй обруч. Далее обегая конус бежит ко второму обручу, берет мяч. Бежит с мячом к первому обручу и кладёт, в него мяч. Далее передаёт эстафету второму участнику.

Штрафы:

* заступ за линию старта;
* мяч выскочил за пределы обруча;
* касание конуса;
* касание обруча
* забегание в зону обруча
* сбитый конус;
* потеря мяча.
* участник, потерявший мяч, начал повторное выполнение упражнения не с места потери мяча
* помощь при выполнении упражнения

*Методические рекомендации.*

Расстояние между обручами - 4 метра. Расстояние от линии старта до последнего конуса 12 метров.

* 1. **«Флорбол»**

Перед участником на линии старта лежит теннисный мяч (для большого тенниса), в руках у участника клюшка (для флорбола). Участник змейкой от конуса до конуса ведёт мяч клюшкой, добежав до 4-го конуса, выполняет ведение в обратном направлении. Первый участник передает клюшку и мяч второму участнику за линией старта. И т.д. При перемещении мяча запрещается делать по нему удары ногой и клюшкой. В случае если участник потерял мяч, он возвращает его в исходное положение с места потери мяча и продолжает выполнять задание. Как только клюшка оказывается у первого игрока – эстафета закончена.

**Штрафы:**

* заступ участника за линию старта.
* участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча.
* сбитый конус.
* касание конуса
* удар по мячу.
* передача клюшки не за линией старта
* игра ногой при ведении мяча
* помощь при выполнении упражнения

*Методические рекомендации.*

Расстояние между конусами - 3 метра.

Расстояние от линии старта до последнего конуса 12 метров.

* 1. **«Эстафета с фитбольным мячом»**

Участники встают в колонну по одному. Первый участник садится на мяч, руками держит мяч за «рожки». Прыгает на мяче, отталкиваясь двумя ногами одновременно, двигается к конусу. За линией, где находится конусом, участник встает, берет мяч в руки (за «рожки» одной или двумя руками) и бегом возвращается к команде, передаёт эстафету-мяч, за линией старта. Второй продолжает эстафету, первый встаёт в конец колонны.

Судья останавливает секундомер, после того, как последний игрок пересечёт линию финиша.

**Штрафы:**

* заступ участника за линию старта.
* касание конуса
* сбитый конус
* участник поднялся с мяча прежде, чем запрыгнул на мяче за линию, где находится конус.
* участник не обежал конус
* пробежка вместо прыжков
* при выполнении прыжков участник не отталкивался двумя ногами одновременно
* участник, потерявший мяч во время движения, начал повторное выполнение не с места потери мяча.
* помощь при выполнении упражнения

*Методические рекомендации.*

Расстояние от линии старта до конуса 12 м.

* 1. **«Комбинированная эстафета» (встречная)**

**1 этап:** 1 мальчик – прыжки через скакалку. Мальчик выполняет прыжки через скакалку, на каждый шаг, в движении.

**2 этап:** 1 девочка – прыжки через скакалку. Девочка выполняет прыжки через скакалку, на каждый шаг, в движении.

**3 этап:** 1 мальчик – прыжки на фитбольном мяче. Мальчик выполняет прыжки отталкиваясь двумя ногами.

**4 этап:** 1 девочка – прыжки на фитбольном мяче. Мальчик выполняет прыжки отталкиваясь двумя ногами.

**5 этап:** 1 мальчик – участник змейкой от конуса до конуса ведёт мяч клюшкой

**6 этап:** 1 девочка – участник змейкой от конуса до конуса ведёт мяч клюшкой

**7 этап:** 1 мальчик – ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между четырёх конусов.

**8 этап:** 1 девочка – ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между четырёх конусов.

**9 этап:** 1 мальчик – бег с перевернутым конусом («факелом»), на котором лежит волейбольный мяч.

**10 этап:** 1 девочка – бег с перевернутым конусом («факелом»), на котором лежит волейбольный мяч.

**11 этап:** 1 мальчик – бежит и передает хлопком по ладони « эстафету» девочке.

**12 этап:** 1 девочка – бежит и финишируют.

**Штрафы:**

* заступ участника за линию старта;
* прыжки, на скакалке, не на каждый шаг;
* пробежка со скакалкой;
* участник поднялся с фитбольного мяча прежде, чем запрыгнул на линию финиша;
* пробежка вместо прыжков на фитбольном мяче;
* при выполнении прыжков, на фитбольном мяче, участник не отталкивался двумя ногами одновременно;
* участник, потерявший мяч во время движения, начал повторное выполнение упражнения не с места потери мяча;
* сбитый конус;
* касание конуса;
* удар по мячу;
* передача клюшки не за линией старта;
* игра ногой при ведении мяча;
* пробежка с мячом;
* двойное ведение;
* удержание мяча руками (9 и 10 этапы);
* накрывание «факела» рукой, на дистанции;
* мячик упал с конуса;
* помощь при выполнении упражнения.

*Методические рекомендации.*

Расстояние от линии старта до отметки передачи эстафеты как в одну, так и в другую сторону – 12 метров. Передача эстафет, на этапах по пересечению линии. У каждого участника свой инвентарь.

**ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ВЕСЁЛЫХ СТАРТОВ**

Конус для змейки и обегания (большой 60см и более)

Конус для факела (маленький 15-20см не больше)

Мяч волейбольный

Мяч баскетбольный (5 номер)

Мяч для фитбола (диаметр 50-55см)

Скакалка (150-180 см)

Обруч (маленький 50-70 см)

Клюшки для флорбола (желательно флорбольные)

Мяч для флорбола (флорбольный, но может быть и для тенниса)

Эстафетные палочки

**8.** **Регламент проведения соревнований**

Все участники выступают в каждом виде программы. Стартовый состав команды, на каждую эстафету, 6 мальчиков и 6 девочек (запасные – 1 мальчик + 1 девочка).

В случае возникновения конфликтных ситуаций или неправомерного действия судей представитель команды может подать протест главному судье соревнований, но не позднее чем через 30 минут после окончания спорного эпизода.

Команды являются к месту старта за 15 минут до старта по графику.

**9. Определение победителей**

За каждое нарушение правил участникам начисляется штраф - 1секунда.

Если участники команд при выполнении упражнения помешали выполнению заданий другой команде, то им добавляется штраф 3 секунды. Команда, которой помешали, имеет право на повторное выполнение задания по желанию.

К фактическому времени, показанному командой, прибавляется суммарное штрафное время.

За грубое нарушение выполнение эстафет, команде присуждается последнее место, в данной эстафете.

Победитель определяется по наименьшей сумме мест. При равенстве очков предпочтение отдается команде, имеющей в своём активе больше первых мест, вторых и т.д.

При совпадении первых мест, вторых и т.д., приоритет за результатом, показанным в комбинированной эстафете.

Если все позиции совпадают, то победитель определяется по наименьшему количеству всего штрафного времени.

#### 10. Награждение

Командам победителей и призёров вручается наградная продукция в соответствии с утвержденной сметой.