

**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»**

**7.1. «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.
  - помочь при выполнении упражнения

### Методические рекомендации.

Расстояние от линии старта до конуса 12 метров.

Конус 20 см.

Мяч – волейбольный.

## **7.2. «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 X 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.
  - помочь 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.

### 7.3. «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 второму 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
- помочь при выполнении упражнения

### Методические рекомендации.

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

### 7.4. «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

- помочь при выполнении упражнения

#### Методические рекомендации.

Расстояние между конусами - 3 метра.

Расстояние от линии старта до последнего конуса 12 метров.

#### **7.5. «Эстафета с футбольным 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.
- помочь при выполнении упражнения

#### Методические рекомендации.

Расстояние от линии старта до конуса 12 м.

#### **7.6. «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 футбольном мяче. Мальчик выполняет прыжки отталкиваясь двумя ногами.

**4 этап:** 1 девочка – прыжки на футбольном 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 футбольного мяча прежде, чем запрыгнул на линию финиша;
- пробежка вместо прыжков на футбольном мяче;
- при выполнении прыжков, на футбольном 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;
- помочь 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)  
Скалка (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 - 1 секунда.

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.