ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивного конкурса «Стартуют все!»
муниципального этапа
областного социально-педагогического проекта
«Ориентиры жизни!»

Задачи:

- воспитание чувства коллективизма, сопереживания и сплочение детей;
- привлечение учащихся к активным занятиям физической культуры ми спорта;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни

Участники конкурса:

- Обучающиеся 7, 8, 9 классов, участники муниципального этапа областного социально-педагогического проекта «Ориентиры жизни!»

Дата и место проведения конкурса:

Дата и время проведения: 6 ноября 2026 года в 12.00 часов

Место проведения: Спорткомплекс «Горняк»

Правила соревнования:

В проведении соревнований помощь и судейство оказывают сотрудники МАУ КМО «Центр ФКСиТ «Горняк»

Программа соревнования «Стартуют все!» выполняется в форме спортивных эстафет.

Виды эстафет:

1. **«Олимпийский огонь»**

Команда стоит за линией старта. В руке у капитана «Олимпийский факел» - перевёрнутый конус и в нем мяч. Впереди стоит стойка – ориентир. По команде, 1-ый участник бежит до стойки, обегает её, возвращается назад и передает эстафету следующему, т.е. перевёрнутый конус и в нём мяч. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечет финишную линию.

2. **«Мячики-скакалки»**

1–й участник, по сигналу зажав мяч коленями, прыгает до стойки, где лежит обруч, а в нём скакалка. Оставляет мяч в обруче, берёт скакалку и выполняет на ней 10 прыжков (любым способом). Кладёт скакалку в обруч, берёт мяч и возвращается бегом к своей команде. Передает мяч следующему участнику, он выполняет тоже задание. И так вся команда.

3. **«Мост»**

По сигналу первый участник бежит до условленной отметки и становится в позу **моста**,(упор лёжа: на руки и на ноги) После этого выбегает следующий игрок и, проползая под **мостом**, «строит» второй **мост** за первым. Затем под двумя **мостами** проползает третий игрок, за ним — четвертый и т. д. Последний игрок проползает самый длинный путь под **мостом**, а затем командует: "Встать!". Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в колонны.

4. **Эстафета «Качели»**

Участники эстафеты строятся в колонны по одному. Расстояние между участниками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя, первый участник передает мяч через голову назад.

2 участник, получивший мяч, передает его дальше, но между ног, третий - опять через голову, четвертый - между ног и т. д. Последний участник бежит с мячом до поворотной стойки, обегает её и встаёт в начало колонны и подает мяч через голову назад. Так каждый из участников передает мяч один раз через голову, а один раз между ног. Участник, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

5. **«Ведение мяча обручем»**

У 1-го участника в руках обруч и мяч на полу. По команде «Марш!» участник эстафеты с помощью обруча катит мяч, обводит конус и возвращается назад, передаёт эстафету следующему.

6. **«Сороконожки»**

Вся команда садится на пол, друг за другом. Ноги согнуты в коленях. Направляющий (1), захватывает голеностоп сзади сидящего (2). Второй, у третьего, 3-й у 4-го, 4-ый у 5-го и так далее. Последний участник, упирается на свои руки. По сигналу, вся команда передвигается до отметки, огибает её и возвращается назад.

За нарушение правил при выполнении прохождения эстафет начисляются **штрафные секунды. Одна секунда – незначительное нарушение, три секунды – среднее нарушение, пять секунды – грубое нарушение.**

Состав команды: 8 человек - 4 юноши и 4 девушки.

Каждая команда должна иметь название, иметь единую форму одежды с эмблемой.

Порядок оценки:

1 место – 5 баллов

2 место – 4 балла

3 место – 3 балла

За участие в конкурсе, классу начисляется 2 балла.

Команды-участницы награждаются дипломами.

Для участия в соревновании, класс предоставляет в оргкомитет Проекта заявку в форме Ф№ 4 (можно принести с собой).

Все несовершеннолетние участники соревнований должны иметь допуск от врача. (Каждый ребёнок такую справку брал у своего терапевта на начала учебного года, можно копии.)

Оргкомитет
Куратор проекта – О.Н. Агапова, педагог- организатор ДТиМП
Тел: +7 909-014-13-00