**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении спортивного конкурса «Стартуют все!»**

**муниципального этапа**

**областного социально-педагогического проекта**

**«Ориентиры жизни!»**

**Задачи:**

* Формирование детско-взрослой событийной среды.
* Пропаганда семейных ценностей.
* Привлечение детей и взрослых к активным занятиям физической культурой и спортом.

**Участники конкурса:**

* Обучающиеся 7, 8, 9 классов, участники муниципального этапа областной социально-педагогического проекта «Ориентиры жизни!» в 2024-2025 учебном году.

**Дата и место проведения конкурса:**

Дата и время проведения: 30 октября 2024года в 11.00 часов

Место проведения: Спорткомплекс «Горняк»

**Правила соревнования:**

В проведении соревнований помощь оказывают сотрудники МВУ КГО «Центр ФКСиТ «Горняк»

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

**Виды эстафет**:

1. **«Гладкий бег»**

Бег с эстафетной палочкой. 1-й участник по сигналу бежит до конуса, обегает его и передаёт эстафету 2-му. Все участники по очереди выполняют это задание.

1. **«Прыжки на скакалке»**

Добегая до конуса, берут скакалку и выполняют 10 прыжков через неё на месте. Оставляют скакалку у конуса, назад возвращаются бегом и передают эстафету следующему участнику касанием рукой плеча.

1. **«Мост»**

По сигналу первый участник бежит до условленной отметки и становится на **мост**. 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.

1. **«Мяч над головой»**

По команде мяч передаётся над головой от первого к последнему. Последний получив мяч, бежит с ним до конуса, огибает его, возвращается назад, встаёт с ним вперёд и снова мяч передаёт над головой, т.д.

1. **«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.

1. **«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 и девиз, 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 ДДТ**

**Тел: +7 909-014-13-00**