

ПОЛОЖЕНИЕ
О проведении соревнований «На спортивной волне!»
в рамках муниципального проекта «Мы за позитив!» 4 – 6 классы

Задачи:

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

Участники соревнований:

- Учащиеся 4-6 классов образовательных учреждений КГО включённые в муниципальный проект «Мы за позитив!»

Сроки проведения конкурса:

13 ноября 2025 года спорткомплекс «Горняк»

В 12.00 часов – 6 классы;

В 13.30 часов – 4 и 5 классы

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

Правила соревнования:

Класс-участник Проекта представляет на данный конкурс только одну команду.

Состав команды: 8 человек – 4 мальчика и 4 девочки.

Команда должна иметь название, единую эмблему.

Программа соревнования «На спортивной волне!» выполняется в форме спортивных эстафет:

1.Эстафета «Олимпийский огонь»

Команда стоит за линией старта. В руке у капитана «Олимпийский факел» - перевёрнутый конус и в нём 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.Эстафета «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(прыжки выполняются 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.Эстафета «Мост»

По сигналу первый участник бежит до условленной отметки и становится в позу моста (упор на руки и ноги, как на отжимания). 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 «Носильщики»

В командах участники становятся парами. У каждой команды по 2 гимнастической палки и мяч. По команде, 1-я пара, гимнастическими палками зажимает мяч и передвигается с

ним до конуса, огибает его и возвращается назад. Передаёт эстафету следующей паре. Эстафета заканчивается, когда последняя пара из команды выполнит задание и пересечёт финишную линию.

5.Эстафета «Мяч капитану»

Мяч у капитана, он перед командой на расстоянии 3 метров. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку, тот ловит и бросает мяч капитану, сам перебегает и встает за капитаном. Игра заканчивается, когда последний игрок встал на своё место.

6. Эстафета «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.

Определение победителей:

Победители соревнования определяются судейской бригадой оргкомитета Проекта.

Порядок оценки:

За победу в конкурсе классу начисляется:

1 место – 5 баллов,

2 место – 4 баллов,

3 место – 3 баллов,

За участие в конкурсе начисляется 2 балла

Команды-участницы награждаются дипломами.

Для участия в соревновании класс предоставляет в оргкомитет Проекта заявку в установленной форме, **Ф 2** (можно принести с собой)

Примечания:

Все несовершеннолетние участники соревнований должны иметь допуск от врача.

(Каждый ребёнок медицинскую справку для уроков физкультуры брал у своего терапевта, можно копии)

Оргкомитет

Куратор проекта О.Н. Агапова