

<p>«Согласовано» Зам. директора по ВР: _____ Попова Г.В. от «___» _____ 2013 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Прелестненская СОШ»: _____ Бузанаков В.Ю. от «___» _____ 2013 г.</p>
---	---

Положение

о проведении Весёлых стартов

Спорт – альтернатива пагубным привычкам

1. Цель и задачи.

Проведение спортивно-оздоровительной работы среди учащихся:

- увеличение двигательного режима школьников;
- развитие у детей и подростков двигательных качеств (ловкости, скорости, быстроты и силы), командных действий в эстафетах, воспитание взаимовыручки, чувства долга и помощи товарищам в соревнованиях.

2. Задачи:

- способствовать формированию у учащихся навыков ведения здорового образа жизни;
- способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению;
- привлечь внимание ребят к разнообразным видам спорта.

3. Участники соревнований.

В эстафетах и конкурсах принимают учащиеся 8-11 классов, допущенные врачом к соревнованиям, имеющие основную медицинскую группу.

Освобожденные на день соревнований помогают в судействе.

4. Место и время проведения.

Соревнования проводятся 13 ноября 2013 года в спортивном зале. Начало в 14.20.

5. Награждение победителей.

Команды победители получают почётные грамоты.

Программа спортивного мероприятия

для учащихся 9-11 классах

1. Приветствие команд.
2. «Вытолкни из круга». По одному участнику выходят в центр площадки и становятся в круг. Задача игроков стоя на одной ноге вытолкнуть соперника из круга.
3. «Беговая эстафета». Команды стоят в колонне по одному перед лицевой линией. По команде первые участники бегут до противоположной линии, касаются рукой линии, бегут обратно и правой рукой касаются ладони второго игрока своей команды. Второй участник продолжает эстафету, а первый встает в конец своей команды.
4. Полоса препятствий. («Ров», «мостик», «брод»)
5. «Перетягивание каната в парах».
6. «Полоса препятствий». Кувырок вперед, бег по лавочке, дотронуться до стены и обратно.
7. «Тараканьи бега».
8. Конкурс капитанов. Отжимание от пола.
9. Командное перетягивание каната.