

«Согласовано» Зам. директора по ВР: _____ Попова Г.В.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Прелестненская СОШ»: _____ Каторгин В.В. от « » 20 г.
--	---

Положение

о проведении веселых стартов посвященных 200-летию Бородинского сражения

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.

3. Участники соревнований.

В эстафетах и конкурсах принимают учащиеся 2-11 классов, допущенные врачом к соревнованиям, имеющие основную медицинскую группу. Освобожденные на день соревнований помогают в судействе.

4. Место и время проведения.

Соревнования проводятся в спортзале школы и на спортивной площадке. Эти соревнования проводятся 13 октября. Начало в 12.00

5. Награждение победителей.

За победу в каждой эстафете победитель получает 1 очко. Сумма баллов подсчитывается после каждого этапа соревнований. Общая сумма определяется после последнего конкурса "Перетягивание каната".

Программа спортивного мероприятия для учащихся 9-11 классов

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.

Программа спортивного мероприятия для учащихся 5 - 8 классов

1. Приветствие команд.
2. «Тачка» в парах со сменой положения в обратную сторону.
3. «Кенгуру» участники стоят в 2 колонны, зажав мяч между ног и держа мяч в руках. По сигналу прыжками достигают стойки, возвращается назад и передает их следующему.
4. «Полоса препятствий». Команды стоят в колонны по одному. По сигналу игроки, стоящие впереди, бегут вперед, перепрыгивают через «ров», бегут вперед, пролезают в обруч и возвращаются обратно. Затем стартует следующий игрок.
5. «Самый ловкий». Команды стоят в колонны по одному. У первых участников в руках ракетка с мячом. По сигналу участники добегают до стойки, возвращаются обратно, и передают ракетку следующему игроку.
6. «Меткий глаз». Броски мяча в кольцо. Участвует вся команда. У каждого участника по 3 попытки.
7. «Скакуны». Команды стоят в колонны по одному. Капитаны по сигналу делают прыжок вперед с места. Затем к нему подходит второй участник и выполняет прыжок вперед. И так вся команда. Выигрывает команда прошедшая большее расстояние.
8. Конкурс капитанов. Отжимание от пола (подтягивание).
9. Командное перетягивание каната.

Программа спортивного мероприятия для учащихся 2 - 4 классов

«Колесница»

Участники каждой команды встают по двое: первый – наездник, второй – лошадь. Наездник набрасывает на лошадь скакалку и держит за ее ручки. По сигналу участники бегут до кегли и возвращаются к своей команде, передают скакалку следующей паре. Побеждает колесница, которая закончит эстафету первой.

«Передал – садись»

Капитан встает напротив своей команды на расстоянии 8 шагов. У него в руках мяч. По сигналу он передает мяч (двумя руками от груди) первому игроку колонны, который ловит мяч, возвращает обратно капитану и сразу же принимает место за капитаном. Побеждает та команда, которая закончит передачу мяча первой.

«Спринтеры»

Участники стоят в 2 колонны. Напротив каждой команды стоят стойки. По сигналу первые участники бегут до стойки оббегают ее и возвращаются к своей команде, передавая эстафету. Затем 2 участник и т.д. Побеждает команда первая закончившая эстафету.

«Викторина»

Команда поочередно называет любой спортивный инвентарь. Выигрывает команда назвавшая большее количество.

«Кенгуру»

Участники стоят в 2 колонны, зажав мяч между ног и держа мяч в руках. По сигналу прыжками достигают колонну, там, взяв 2 мяча в руки, возвращаются назад и передает их следующему.

«Поезд»

Вся команда, взявшись за руки, цепочкой бежит до стойки и обратно. Выигрывает команда первая закончившая перебежку.

«Отжимание от пола»

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 20 секунд).

«Мяч в корзине»

Участники каждой команды бросают теннисные мячи в ведро. У каждого по 1-ой попытке. Каждое попадание приносит команде один балл.

«Перетягивание каната»