

Положение о проведении соревнований
«Весёлые старты»
в рамках работы спортивного клуба «Союз спортсменов»
гимназии №8 им. Л.М. Марасиновой»
среди обучающихся
2 -4 классов

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни
2. Формирование жизненно — важных прикладных умений и навыков
3. Приобретение соревновательного опыта и выявление сильнейших игроков с последующим участием их в соревнованиях разного уровня.

2. Время и место проведения соревнований:

Соревнования проводятся ____ 201__ г. в _____ час. в спортивном зале МОУ СОШ №__.

3. Руководство и судейство соревнований

Общее руководство проведением соревнований осуществляется МОУ гимназия 8 № ____.

Непосредственное руководство осуществляет гл. судья соревнований —(ФИО)., гл. секретарь — (ФИО). Судьи — один учитель от школы.

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются команды МОУ, скомплектованные из обучающихся 2 классов: 2 девочки + 2 мальчика; 3 классов: 2 девочки + 2 мальчика, обучающихся 4 классов: 2 девочки + 2 мальчика, допущенных врачом. Состав команды 12 человек (+2 запасных: 1 девочка + 1 мальчик) и 1 представитель.

- капитаны должны иметь отличительный знак.

Весёлые старты для 2-х классов.

1. *Олимпийский огонь.*

Реквизит: конусы, волейбольные мячи.

Описание игры: участники построены в колонну друг за другом, у первого в руках перевёрнутый конус, на верху которого лежит волейбольный мяч. По сигналу первый участник начинает бег, оббегает конус, возвращается обратно, передает «олимпийский огонь», встает в конце колонны. Выигрывает команда первой закончившая задание.

2. *«Собери кубики»*

Реквизит: корзины, кубики, обручи, конусы.

Описание игры: Команды стоят в колонн у друг за другом на линии старта. В руках у капитана корзина с кубиками (по 10 кубиков). От линии старта в 10-15м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегают до обруча, высыпает кубики в обруч (кубики не должны выпасть за пределы обруча, если это случилось, то участник должен их собрать и положить в обруч) с пустой корзиной оббегает конус и корзину следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая задание. Если кубики не были собраны за пределами обруча, то команде начисляются штрафные очки.

3. *«Бег парами»*

Реквизит: гимнастические палки, конусы, обручи.

Описание игры: Команда стоит в колонне друг за другом на линии старта парами, у первой пары в руках гимнастическая палка. Перед каждой командой на расстоянии 10 метров находятся стойка с обручем. По сигналу судьи первая пара каждой команды выполняет бег верхом на гимнастической палке до стойки с обручем. Затем игроки вставляют палку в конус, берут обруч и бегут парой в обруче обратно, обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется передачей обруча. Вторая пара начинает эстафету с бега в обруче, добегают до конуса, надевают обруч на конус, берут палку, выполняя бег верхом на гимнастической палке, бегут обратно в свою команду, передавая палку следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

4. «Кати мяч»

Реквизит: конусы, фитболы.

Описание игры: Команда строится в одну колонну у первого в руках фитбол. Напротив каждой команды на расстоянии 5 м стоит по три конуса. По команде судьи первый участник катит мяч до первого конуса, обкатывает его (конус игрок оббегает вместе с мячом), катит до следующего конуса, обкатывает его, катит до третьего конуса, у третьего конуса берёт мяч в руки и бежит к своей команде, передает мяч второму.

5. «Хоккей с кубиком»

Реквизит: конусы, гимнастические палки, клюшки, кубики.

Описание игры: Участники построены в колонну друг за другом. Перед участниками на расстоянии 10 м. стоят ворота (ворота сделаны из конусов и гимнастических палок), у первого участника в руках клюшка и кубик, лежащий на полу. Первый участник ведёт клюшкой кубик (клюшка от кубика не отсоединяется, то есть нельзя по кубику ударять) добегает до ворот, кубик забивает в ворота и дальше ведёт кубик клюшкой до конуса, у конуса клюшку и кубик берёт в руки, оббегает конус и бежит к своей команде. Передаёт эстафету следующему.

Веселые старты для 3-4 классов.

1. Эстафетный бег.

Реквизит: конусы, кольца для кольцеброса.

Описание игры: Участники построены в колонну друг за другом, у первого в руках кольцо. По сигналу первый участник начинает бег, добегаем до конуса надевает кольцо на конус, возвращается обратно, передает эстафету касанием рукой второго участника. Второй игрок бежит к конусу, забирает кольцо, возвращается в команду, встает в конце колонны. Конус оббегать не надо.

2 «Посадка картофеля».

Реквизит: конусы, корзины, малые мячи.

Описание игры: Участники построены в колонну друг за другом. Перед ними лежат в корзине 3 малых мяча. По сигналу первый участник берет один мяч, бежит до первого конуса, ставит мяч на конус, возвращается обратно. Берет второй мяч, бежит до второго конуса, ставит мяч на конус, возвращается обратно. Берет третий мяч, бежит до третьего конуса, ставит мяч на конус, возвращается обратно, касаясь рукой следующего игрока. Второй участник бежит до первого конуса, берет мяч, возвращается обратно, кладет в корзину, бежит до второго конуса, берет второй мяч, возвращается обратно, кладет в корзину, бежит до третьего конуса, берет мяч, возвращается обратно, отдает мяч в руки.

3 «Веревочка под ногами».

Реквизит: конусы, скакалки.

Описание игры: Команда стоит в колонне друг за другом на линии старта. Перед каждой командой на расстоянии 10 метров находятся конус. По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг до конуса и обратно, вернувшись обратно, передает конец скакалки второму участнику. Они вместе проносят скакалку под ногами всей команды. Первый остается в конце колонны на месте, а второй продолжает эстафету. Условие: те участники, под ногами которых проносят скакалку, перепрыгивают через нее на двух ногах.

4. «Передача мяча над головой»

Реквизит: конусы, баскетбольные мячи.

Описание игры: Команда строится в одну колонну. По команде судьи первый участник начинает передавать мяч назад команде. Как только мяч оказался в руках у последнего игрока – он сразу катит мяч до первого конуса, обкатывает его, катит мяч до второго конуса, берет в руки и бежит в команду, встает первым и точно так же начинает передавать мяч. И когда первый участник вновь станет первым – команда закончила игру.

5. «Эстафета с препятствиями»

Реквизит: конусы, обручи, барьеры.

Описание игры: Участники построены в колонну друг за другом. Перед участниками расставлен барьер, обруч, лежащий на полу, обруч, который стоит на полу вертикально (его держит помощник), барьер. Первый участник добегает до первого барьера, перепрыгивает его, пролезает в обруч, лежащий на полу, пробегает во второй обруч, перепрыгивает второй барьер и возвращается обратно бегом. Передаёт эстафету следующему.