Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Коротковская общеобразовательная школа Корочанского района Белгородской области"

2013 год

Положение о проведении “весёлых стартов”

Цели и задачи:

«Весёлые старты» проводятся с целью популяризации физической культуры и спорта, вовлечения в них всё большего числа занимающихся, выявления сильнейшего класса школы.

Образовательная - воспитание двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений.

Воспитательная — воспитание морально-волевых качеств: сплочённости, целеустремлённости, товарищества, коллективизма.

Оздоровительная - содействие развитию ОДА, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Развивающая - способствует развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Организация соревнований.

Соревнования организуются учителем физической культуры во главе с завучем по воспитательной работе.

Руководство соревнований и судейство.

Главный судья - завуч школы, его помощник - учитель физической культуры.

1-ый судья - ученик 10 класса

2-ой судья - преподаватель ОБЖ

3-ий судья – преподаватель истории

Место и время.

Соревнования проводятся в спортивном зале школы в 13 часов 00 минут.

Состав команды.

В соревнованиях участвуют 6 и 7 классы.

В состав команды входят 8 человек - 4 мальчика и 4 девочки.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

«Перетягивание» в парах», «Встречная эстафета», «Эстафета с преодолением препятствий», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

К соревнованиям допускаются только те команды, которые прошли медицинскую комиссию и предоставили заявки.

Определение победителей.

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков.

Система начисления очков.

За победу - 5 очков. За ничью - 3 очка. За проигрыш - 1 очко. За нарушение правил с команды нарушителя снимается 1 очко. За подсказку в викторине снимается 2 очка.

Награждение.

Команда - победитель получает кубок и награждается почётными грамотами

 Описание игр.

1. **«Перетягивание в парах»**. *Подготовка*

Посередине площадки чертится линия. Справа и слева от неё параллельно её чертятся ещё две линии на расстоянии 2-3 метра от средней линии. Играющие команды делятся на две равные команды и строятся около средней линии одна команда лицом к другой. Игроки команд должны быть примерно одинаковы по росту и силе. *Описание игры*

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за правые руки, левые кладут за спину.

По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остаётся на стороне противника до подсчёта очков.

Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. *Правила*

1. Начинают перетягивать только по сигналу.

2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.

3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 метра от средней.

4. Перетягивать может только тот, который был указан руководителем.

2. **«Встречная эстафета».**

*Подготовка*

Играющие делятся на две команды и строятся в две колонны. Колонны делятся пополам. Обе половины колонны поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на расстояние 10 метров. Одна команда от другой находится на расстоянии 2-4 метра. Пред игроками чертится линия. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, даётся по флажку. Если в командах нечётное число, то флажки дают первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше. *Описание игры*

По сигналу руководителя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам, отдают им флажки и встают сзади этой половины команды. Получившие флажки бегут вперёд, отдают флажки очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. команда, игрок которой выбегает, подвигается на один шаг вперёд к черте для начала бега. Игра заканчивается, когда флажок передают игроку, начавшему игру. *Правила*

1. Начинать игру только по сигналу.

2. Выходить за линию нельзя пока не будет передан флажок.

3. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.

4. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньше штрафных очков.

3. **«Эстафета с преодолением препятствий».** *Подготовка*

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 метра. Перед носками впереди стоящих проводится черта, а в 5-6 метрах от неё чертятся 2 параллельные черты. Образующие коридор шириной 1 метр. Далее на расстоянии 5 метров от матов ставят 2 стойки. На стойки натягивают верёвку для прыжков на высоте 90-110 сантиметров, а за ней два мата для приземления. *Описание игры*

По сигналу руководителя впереди стоящие бегут вперёд, перепрыгивают через коридор, выполняют прыжок в высоту и возвращаются обратно в колонну, где касаются рукой впереди стоящего. 'Гоже делают очередные игроки. Когда к начинавшему игроку подбежит последний игрок. Он подаёт своей колонне команду «Смирно!» Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок. *Правила*

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за неё, и начинают бег по команде «Марш!»

2. Преодолевая препятствие, нельзя заступать за черту коридора и задевать верёвку при прыжке.

3. Команда, имеющая больше штрафных очков, не считается победителем, если даже закончила игру раньше.

4. **«Борьба за мяч».**

*Подготовка*

В игре участвуют две команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки или жилеты.

Командные капитаны идут на середину площадки. Все остальные встают парами: один игрок из одной команды, другой - из другой. *Описание игры*

Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать или отбить кому - либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремиться передать его кому-либо из игроков своей команды.

Игроки другой команды отбивают мяч у противников и передают своим игрокам. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, а игра начинается с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счёт передач начинается снова. Играют 10-15 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила*

1. Вырывать мяч нельзя.

2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников выбрасывает его с того места, где он перелетел границу.

3. Если во время передач мяч перехвачен противником, счёт передач аннулируется и начинается вновь.

4. Мяч можно вести только ударяя о пол.

5. Если за мяч схватятся два игрока, то судья бросает спорный мяч.

5. **«Перетягивание каната»**. *Подготовка*

Канат длиной 6-10 метров кладётся посредине площадки вдоль неё. Середина каната отмечается цветной тряпочкой, а на земле под серединой каната проводится черта поперёк зала. Параллельно ей с обеих сторон в 2-3 метра проводятся ещё две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и силам. Каждая команда берёт в руки половину каната так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. *Описание игры*

По сигналу, играющие берутся руками за канат и поднимают с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным свистком.

Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону. *Правила*

1. Начинать тянуть только по сигналу.

2. Если два раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.

3. Канат считается перетянутым, если его середина находится в 3 метрах от средней линии.

**ВИКТОРИНА**

1. Где были проведены первые Олимпийские игры современности? (Афины, Греция,1896 год)

2. Вместилище, где зажигается олимпийский огонь на стадионе? (чаша)

3. В каком виде ЗОИ появилась гонка с преследованием? (конькобежный спорт)

4. В каком из видов ЗОИ не принимают участие женщины? (прыжки с трамплина)

5. Самое высокое звание спортсмена? (олимпийский чемпион)

6. Самые крупные спортивные соревнования? (Олимпийские игры)

7. Самые тяжелые лыжи? (прыжковые)

8. В каком виде спорта играют камнями? (кёрлинг)

9. Судья в хоккее? (арбитр)

10. Для чего горнолыжнику палки? (для равновесия)

11. Санки в бобслее? (боб)

12. Очень теплая одежда и название прыжка в фигурном катании? (тройной тулуп)

13. Оружие в биатлоне? (мелкокалиберная винтовка)

14. Что означают 5 колец олимпийской символики? (5 континентов)

15. Главное отличие конькобежного спорта и шорт-трека? (малая арена в шорт-треке)

16. В каком виде спорта обувь на правую и левую ноги имеет неодинаковый вид и назначение? (в кёрлинге – одна нога скольжение, другая – торможение)

17. Что такое “могул”? (спуск по буграм)

18. Другое название вратаря (голкипер)

19. Какой инвентарь заимствовали спортсмены для игры на льду у уборщиков помещений? (щетку)

20. Перевод слова “биатлон” (двоеборье)