Утверждаю

Директор МОУ ДОД  
«Дома детского творчества»

г. Бронницы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Стародубова Г.В.

«\_\_\_\_» декабрь 2013 г.

Положение о проведении городских соревнований по спортивной подготовке среди воспитанников Дома детского творчества, посещающих объединение «Плавание» и воспитанников секции регби тренера Гамовой Е.Н..

**ЦЕЛИ и задачи**

Соревнование проводится в целях привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом; повышения уровня их физической подготовленности и спортивного мастерства.

* Пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся;
* Отвлечение детей от негативных явлений современной жизни;
* Выявление талантливых юных спортсменов;
* Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой.

**МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся в спортивном зале ФОК п. Горка 27 декабря 2013 г., начало соревнований в 16.15.

**ОРГКОМИТЕТ**

Руководство подготовкой и проведением соревнования возлагается на директора Дома детского творчества Стародубову Г.В. , педагога спортивного направления Васильеву Н.В. и тренера по регби Гамову Е.Н.. Проводит соревнование Васильева Н.В.

**УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЯ**

К соревнованиям допускаются воспитанники Дома детского творчества, посещающие объединение «Плавание» (2 команды по 10 человек) и воспитанники тренера по регби Гамовой Е.Н.(1 команда- 10 человек).

**УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

* Участники соревнований должны иметь спортивную форму и спортивную обувь.
* Допускается не более 2 болельщиков в сменной обуви от каждого участника.
* Форма проведения соревнований и определения результатов - командный зачёт.
* Команда состоит из 10 игроков.

**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

16.15– построение, открытие соревнований, подъём флага. Выступление танцевального коллектива «Егоза» под руководством Вовк М.М.

Соревнования проходят в три этапа.

* Первый этап – эстафеты.
* Второй этап – полоса препятствий и викторина.
* Третий этап - перетягивание каната.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Победитель определяется по наименьшему результату. В случае равного результата проводится дополнительная эстафета.

**НАГРАЖДЕНИЕ**Участники соревнований, занявшие 1-3 место награждаются грамотами и кубками.

Программа соревнований.

1 этап. Эстафеты.

1. Беговая эстафета с передачей эстафетной палочки.
2. «Кенгуру»- прыжки с мячом, зажатым между ног, а обратно бегом с мячом в руках.
3. «Бег в юбочках»
4. «Лыжи»- бег на тряпочках.
5. «Скачки на конях»
6. Бег с набивным мячом в руках.

Первый относит мяч к ограничителю, второй забирает мяч и передаёт третьему игроку и т.д.

1. Дриблинг регбийного мяча.

Ведение мяча ногами, а обратно бег с мячом в руках.

1. Передача мяча над головой в колонне, сидя на полу.
2. Передача мяча между ног в колонне.
3. «Переверни фишку».

Бег с переворачиванием фишек до ограничителя, обратно бегом.

2 этап. Полоса препятствий.

1 этап. Старт. Проползти по-пластунски до ограничителя.

2 этап. Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая скакалку вперёд. 5 раз.

3 этап. Бег змейкой между стоек до ограничителя.

4 этап. Сгибание и разгибание рук с набивным мячом.5 раз.

5 этап. Бег к футбольному мячу.

6 этап. Забить мяч в ворота. Одна попытка.

7 этап. Бег к ограничителю.

8 этап. «Кочки».

9 этап. Бег к следующему игроку и передача эстафеты.

Викторина.

1 задание. Написать все зимние виды спорта, какие вы знаете.

2 задание. Написать все водные виды спорта, какие вы знаете.

3 задание. Написать все командные виды спорта, какие вы знаете.

4 задание. Написать все женские виды спорта, какие вы знаете.

5 задание. Написать все виды спорта, где используют мяч.

3 этап. Перетягивание каната.

В перетягивании каната участвуют 5 человек от команды. Каждая команда старается перетянуть на свою сторону команду соперников.1-2,1-3,2-3

Подведение итогов соревнований.

Победитель определяется по наименьшему результату. В случае равного результата проводится дополнительная эстафета. Участники соревнований, занявшие 1-3 место награждаются грамотами и кубками.

Викторина.

1 задание. Написать все зимние виды спорта, какие вы знаете.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 задание. Написать все водные виды спорта, какие вы знаете.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 задание. Написать все командные виды спорта, какие вы знаете.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4 задание. Написать все женские виды спорта, какие вы знаете.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 задание. Написать все виды спорта, где используют мяч.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_