|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**  **Директор МБОУ СОШ № 8**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **« 22 » ноября 2013г.** |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении школьных соревнований**

**«Спортивные рекорды школы» среди 1 – 9 классов**

**1.Цели и задачи**

- соревнования «Спортивные рекорды школы» проводятся с целью укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание учащихся;

- развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников;

- дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время.

**2. Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся 27 ноября 2013 года (1 – 4 классы), 29 ноября 2013 года (5 – 9 классы) в большом спортивном зале МБОУ СОШ № 8.

**Начало соревнований в 13.50.**

**3. Участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются учащихся   1 – 9 классов.  От каждой команды в одном виде состязаний может принять участие не более трёх мальчиков и трёх девочек. Каждый участник соревнований может принять участие не более чем в трёх видах состязаний.

Каждый участник может принять участие только в заявленных видах состязаний

Каждый участник соревнований должен быть в спортивной форме (участникам соревнований и болельщикам обязательно иметь сменную обувь).

**4. Заявка на участие в соревнованиях**

Заявка от команды должна быть представлена в судейскую коллегию (Лицай Дарье Владимировне, педагогу организатору или Романову Виктору Валентиновичу, учителю физической культуры) до 14.00 26 ноября 2013 года. Заявка на участие должна быть оформлена по установленной форме с подписью представителя команды отдельно на девочек и мальчиков (приложение 1). Заявки поданные после указанного времени рассматриваться не будут.

**5. Программа соревнований:**

- челночный бег 3 х 10 м (мальчики и девочки), выполняются с высокого или низкого старта, касание мяча обязательно при первом и втором пробегании отрезка, финишная прямая без касания (одна попытка).

- прыжок в длину с места (мальчики и девочки); участнику предоставляется три попытки, результат определяется по лучшей попытке;

- метание набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя (мальчики и девочки), выполняется в коридоре шириной 2 м, участнику предоставляется три попытки, результат определяется по лучшей попытке.

- подтягивание из виса (мальчики) из виса лёжа, ноги на скамейке (девочки), выполняется выпрямляя руки в локтевом суставе без рывка сгибание рук до перехода линии перекладины подбородком (одна попытка).

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа (мальчики и девочки), выполняются из упора лёжа (выпрямляя руки в локтевом суставе) до касания грудной клеткой мяча за 1 минуту (одна попытка).

- поднимание корпуса из положения лёжа, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой (мальчики и девочки), выполняется при подъёме корпуса необходимо локтями коснуться бедра, при опускании лопатками коснуться пола за 1 минуту (одна попытка).

- жим гантели весом 5 кг (мальчики 1 – 7 класс), жим гири весом 10 кг (мальчики 8 – 9 класс), выполняется из положения стойка ноги врозь, свободная рука на поясе до полного выпрямления руки в локтевом суставе (одна попытка).

- прыжки на скакалке (девочки), прыжки выполняются на двух ногах за 1 минуту (одна попытка).

**6. Судейство соревнований**

Судейская коллегия состоит из учителя физической культуры Романова В.В., педагога организатора Лицай Д.В., учеников 10 класса (членов школьного спортивного общества «Лидер»). Главный судья соревнований, учитель физической культуры и ОБЖ, Корнеева Елена Сергеевна.

**7. Определение победителей**

**Победители и призеры в соревнованиях** определяются в личном зачете раздельно среди мальчиков и девочек по результатам, показанным в каждом виде состязаний. Итоги состязаний подводятся отдельно в 1 – 2 классах, 3 – 4 классах, 5 – 7 классах, 8 - 9 классах.

В случае равенства результатов у двух и более учащихся в одном из видов состязаний проводятся дополнительные (финальные) состязания по каждому спорному виду состязаний среди «спорных» участников.

**8. Награждение**

Победители и призеры соревнований «Спортивные рекорды школы» награждаются дипломами и записываются в «Книгу спортивных рекордов школы» на сайте школы.

**Приложение 1**

***ПРИМЕР:***

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях «Спортивные рекорды школы № 8»

\_\_\_\_\_ класс (мальчики),

кл. руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, физорг класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия Имя** | **год рождения** | **челночный бег 3 х 10 м** | **прыжок в длину с места** | **метание набивного мяча** | **подтягивание из виса** | **сгибание разгибание рук**  **в упоре лёжа** | **поднимание корпуса**  **из положения лёжа,** | **жим гантели (гири)** |
| Иванов Виктор | 1999 | + | + |  | + |  |  |  |
| Петров Иван | 2000 |  | + |  |  | + | + |  |
| Сидоров Пётр | 2000 |  | + | + |  |  |  | + |
| … |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ЗАЯВКА**

на участие в соревнованиях «Спортивные рекорды школы № 8»

\_\_\_\_\_ класс (мальчики),

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия Имя** | **год рождения** | **челночный бег 3 х 10 м** | **прыжок в длину с места** | **метание набивного мяча** | **подтягивание из виса** | **сгибание разгибание рук**  **в упоре лёжа** | **поднимание корпуса**  **из положения лёжа,** | **жим гантели (гири)** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Физорг класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ЗАЯВКА**

на участие в соревнованиях «Спортивные рекорды школы № 8»

\_\_\_\_\_ класс (девочки),

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия Имя** | **год рождения** | **челночный бег 3 х 10 м** | **прыжок в длину с места** | **метание набивного мяча** | **подтягивание из виса** | **сгибание разгибание рук**  **в упоре лёжа** | **поднимание корпуса**  **из положения лёжа,** | **прыжки на скакалке** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Физорг класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_