**Положение**

**о проведении спортивного соревнования**

**«Папа, мама, я – спортивная семья!»**

**в рамках городского спортивно – развлекательного клуба**

**«Здоровое поколение»**

1. Введение:

1.1. Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья!» проводятся на базе МОУ «СОШ №3» ( Тентюковская,353) в рамках городского спортивно – развлекательного клуба «Здоровое поколение» в целях реализации мероприятий ведомственной целевой программы «Юный сыктывкарец XXI века» ( 2011 – 2013 года)

2. Цель и задачи проведения:

2.1. Привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей и родителей;

2.2. Укрепление семейных отношений и формирование у подрастающего поколения позитивных установок к сохранению и развитию семейных традиций, созданию полноценной семьи;

2.3. Формирование здорового образа жизни;

2.4. Пропаганда спорта как основа воспитания физически здорового и социально активного подрастающего поколения;

2.5. Совершенствование форм организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

3. Классификация соревнований:

3.1. Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья!»;

3.2. Соревнования командные.

4. Организаторы и проводящие организации:

4.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет МОУ «СОШ №3»;

5. Требования к участникам и условия их допуска:

5.1. К участию в соревнованиях допускаются семьи в составе трёх человек ( папа, мама и ребёнок независимо от пола в возрасте 9 – 10 лет). К участию приглашаются по одной команде от образовательных учреждений г. Сыктывкара.

5.2. Все участники должны иметь допуск врача ( медика учреждения). Каждая команда должна иметь название, спортивный девиз, эмблему, иметь единую спортивную форму либо отличительные элементы в одежде и группу поддержки в составе не более 3 человек;

5.3. Конкурсные задания: конкурс «Визитная карточка», спортивные эстафеты

6. Программа соревнований:

6.1 Спортивные соревнования проводятся 9 ноября 2012 года в 10.00 в спортивном зале МОУ «СОШ №3»

6.2 Конкурсы и спортивные эстафеты:

***1 конкурс***

**“Веселая переправа”**

Участники передвигаются на 3-х деревянных дощечках, поочередно передвигая их, но при этом стоят на них (*на пол не сходить*). Доходят до поворотных фишек, берут в руки 3 дощечки и бегут назад.

***2 конкурс***

Первыми начинают **папы:** обводят футбольным мячом стойки до поворотной фишки и возвращаются таким же способом. Вторыми начинают **мамы:** выполняют по прямой подбивание (*волейбольного*) мяча до поворотной фишки и обратно. Третьими начинают **дети:** ведение волейбольного мяча (*необходимо так же как папы обвести кегли или стойки*). И назад финишировать.

***3 конкурс***

**Папы** двигаясь вперед до стойки подбивают гимнастической палкой воздушный шар и назад таким же способом (*результат определяется по первому, прибежавшим на финиш*). **Мамы** к ноге привязывают воздушный шарик, вторая нога свободна. Стоя в кругу по свистку начинают наступать друг другу на шарик (*у кого шарик останется целым, та мама и выиграла).*

**Дети.** На полу разложены шары (количество не ограничено). Капитаны команд должны садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто больше налопает шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

***4 конкурс***

**Папы** сажают ребенка на плечи. **Мама** подает баскетбольный мяч. **Ребенок** должен броском попасть в баскетбольное кольцо. На игру дается 90 секунд (*считается количество попаданий*).

***5 конкурс***

Команды строятся у стартовой линии в колонну и по свистку каждый участник команды на перегонки прыгает в мешке до стойки и возвращается тем же способом, передает эстафету следующему участнику.

***6 конкурс***

**“Прыжок в длину с места”.**

Все команды строятся в колонну по одному в произвольном порядке у общей линии старта. Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Замер производится по пяткам первого касания пола. Вторые номера прыгают с места приземления первого и т.д. Места команд определяются по дальности отметок последних (*3-х*) участников.

***7 конкурс***

1. Бег с эстафетной палочкой (*выполняет вся семья*).

2. Бег с гимнастической палкой (*бег начинают папы сверху на палке, добегают до стойки, оббегают, возвращаются, забирают маму, затем ребенка*).

3. “Каракатица” (*упор руками и ногами, спина параллельно полу, передвигаться руками вперед*).

4. Ведение “большого” теннисного мяча до отметки и метание мяча в цель.

5. Эстафета “Все сразу” - команды бегут одновременно в полных составах. Участники берутся за руки (*или встают в колонну, берутся за пояс*) бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются к финишу.

Побеждает команда, участники которой, не расцепив руки, первой займут исходное положение. Места команд определяется по порядку финиширования.

***8 конкурс***

***Конкурс болельщиков.***

По одной девочке от команды одновременно прыгают со скакалкой. Считается количество прыжков за 30 секунд. Побеждает участница, у которой количество прыжков больше.

***9 конкурс***

***Перетягивание каната.***

7. Определение победителей:

7.1. Победители и призёры соревнований определяются по наименьшей сумме времени по всем конкурсным заданиям. Так же определяются победители по отдельным конкурсам.

8. Награждение:

8.1. Команды, занявшие 1, 2, 3 места награждаются дипломами соответствующих степеней.

8.2. Участники, определенные лучшими по отдельным конкурсам в номинациях, награждаются грамотами;

9. Заявки на участие:

9.1. Заявки на участие в соревнованиях подаются в МОУ «СОШ №3» до 3 ноября 2012 г. по адресу: ул. Тентюковская, д. 353, кабинет секретаря, тел/факс 51-49-69 или на электронный адрес школы school3-2007@mail.ru

Данное положение является официальным приглашением на участие в соревнованиях!

**Заявка**

На участие в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от команды ( название команды)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_МОУ СОШ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О., степень родства | дата рождения | Виза врача |
| 1. |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

Допущено (количество человек) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Руководитель группы поддержки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/