«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ лицея № 126

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

                                                                                                           (Розов П.С.)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г

Положение

о внутришкольных соревнованиях «Веселые старты» в рамках «Олимпиады Сочи 2014» среди школьников 1 - 4 классов лицея № 126 2013 – 2014 учебном году. Автор: Федченко Галина Юрьевна

Санкт – Петербург, 2014

**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  с 10.02.2014 по 20.02.2014г. в спортивном зале ГБОУ лицея № 126

**3. Руководство и судейство соревнований**

Общее руководство проведением соревнований осуществляется  ГБОУ лицей № 126. Непосредственное руководство осуществляют учителя по физкультуре.

**4. Участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются команды ГБОУ лицей № 126, скомплектованные из обучающихся 2 классов, 3 классов, 4 классов. Команды 1-ых классов состоят из учеников и родителей.

- команды должны иметь девизы и эмблемы.

**5. Программа и условия проведения соревнований**

Команды 1-2 классов выполняют 5 эстафет и получают баллы. Ошибки, допущенные участниками, фиксируются, как 1 балл за 1 ошибку, и сумма баллов за ошибки вычитается из общей суммы баллов. Команды 3-4 классов выполняют 5 эстафет на время. Ошибки, допущенные участниками, фиксируются как штрафное время и добавляются к основному времени.

**5.1** Программа соревнований (приложение 1)

**6. Определение победителей .**

Победитель в 1-ых и 2-ых классах определяется по наибольшему числу заработанных баллов. При равенстве набранных очков у двух или более команд, преимущество получает команда, участники которой заняли наибольшее количество призовых мест (1,2,3).

Победитель в 3-их и 4-ых классах определяется по наименьшей сумме времени, набранного командами  в каждой эстафете в соответствии с протоколом. При равенстве набранных очков у двух или более команд, преимущество получает команда, участники которой заняли наибольшее количество призовых мест (1,2,3).

**7. Награждение победителей**

Команды занявшие 1, 2 и 3 места награждаются грамотами.

Приложение 1

**Эстафеты для 1-ых классов**

**1. Полянка(дети)**

 Обруч - это лесная полянка, на которой растёт множество цветов.  За определённое время поочередно игроки команды должны добежать  до поляны и взять только один цветок и вернуться к своей команде. В какой команде игроки окажутся шустрее и соберут самый большой букет?

Штрафы(1 очко за 1 нарушение): 1. Заступ за линию старта 2. Предмет выпал из обруча 3. Не оббежал конусы

**2. Тачка (папа+ребенок)**

Папа держит ребенка за ноги, и ребенок на руках идет до конуса, обратно папа сажает ребенка на спину и возвращаются бегом обратно, передает эстафету следующему.

Штрафы(1 очко за 1 нарушение): 1. Заступ за линию старта 2. Не посадил ребенка на спину 3. Не обошли конусы

**3. Прохождение болота (мама+ ребенок)**

Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до конуса. Назад к линии старта бегом с обручем в руках (1 у мамы 1 у ребенка), а на линии старта обручи передаются следующей команде.

Штрафы(1 очко за 1 нарушение): 1. Заступ за линию старта 2. Выход из обруча 3. Не оббежали конус

4. **Эстафета «Репка»** **(родители+дети)**

Правила: начинает эстафету капитан команды — «папа». С мячом («репкой») в руках нужно добежать до ориентира и бегом вернуться к команде. Взяв с собой следующего участника – «мама», проделать тот же путь. Взяв ребенка, родители сцепляют руки в виде «сидений», ребенок держит мяч в руках, и родители переносят ребенка до конуса и обратно. Передают эстафету следующей семье.

Штрафы(1 очко за 1 нарушение): 1. Заступ за линию старта 2. Потеря мяча 3. Расцепили руки

**5. Перетягивание каната (отдельно родители, отдельно дети)**

Штрафы: 1. Участник сел или лег на пол и тянет таким образом канат

**Эстафеты для 2-ых классов**

**1. Полянка**

 Обруч - это лесная полянка, на которой растёт множество цветов.  За определённое время поочередно игроки команды должны добежать  до поляны и взять только один цветок и вернуться к своей команде. В какой команде игроки окажутся шустрее и соберут самый большой букет?

Штрафы(1 очко за 1 нарушение): 1. Заступ за линию старта 2. Потеря предмета 3. Не обошел конус

**2. Кенгуру**

Участники двигаются с зажатым между ног мячом до ориентира и обратно бегом с мячом в руках.

Штрафы(1 очко за 1 нарушение): 1. Заступ за линию старта 2. Потеря мяча 3. Не обошел конус

**3. Бег с тремя мячами**

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча. По сигналу бежит с ними до поворотного конуса и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимает их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их в обруч.

Штрафы(1 очко за 1 нарушение): 1. Заступ за линию старта 2. Потеря мяча 3. Не обошел конус

**4. Мяч на ракетке**

Участники кладут мяч на ракетку и старается пронести его до ориентира и обратно.

Штрафы(1 очко за 1 нарушение): 1. Заступ за линию старта 2. Потеря мяча 3. Не обошел конус

**5. Перетягивание каната**

Штрафы: 1. Участник сел или лег на пол и тянет таким образом канат

**Эстафеты для 3-их и 4-ых классов**

1. **Обмен**

На лицевой линии перед командой лежит обруч с кубиком. У первого участника в руках теннисный мяч. По команде участник с мячом бежит к обручу, кладет мяч в обруч, и забирая кубик из обруча возвращается к команде. Оббежав конус за командой передает кубик следующему участнику.

Штрафы: 1. Кубик или мяч выкатился из обруча – 3сек 2. Не оббежал стойку – 30сек 3. Не произвел обмен– 3сек

1. **Восьмерка**

У первого участника в руках 2 теннисных мяча. На средней линии и на дальней 3-х метровой линии лежат 2 обруча. На лицевых линиях стоят ограничительные конусы. По команде участник подбегает к обручу и кладет мяч левой/правой рукой, подбегает ко второму и кладет в него другой рукой. Затем оббегает конус, подбегает к обручу и берет мяч правой/левой рукой, подбегает ко второму обручу и берет мяч другой рукой, оббегая конус за командой, отдает мяч второму участнику.

Штрафы: 1. Участник переложил мяч из одной руки в другую во время бега – 3сек 2. Мяч выкатился из кольца и участник не поправил его – 3сек 3. Не оббежал конус – 30сек

1. **Точный пас**

Участники строятся колонну в 3-х метрах от средней линии. Через каждые 3 метра от линии старта на полу лежат обручи (всего 4). В каждом обруче стоят участники команды. У участника, стоящего на линии старта в руках набивной мяч. По команде участник выполняет передачу мяча участнику, стоящему в 1 обруче. Участник – участнику стоящему во 2 обруче и т.д. Участник, получив мяч в 4 обруче возвращается к команде оббегая ограничительную стойку за командой передает мяч следующему участнику, а сам встает в конец колонны. Как только освободится 4 обруч, участники перемещаются на один обруч вперед, а участник №1 в колонне занимает 1 обруч.

Штрафы: 1. Выполняя передачу нельзя заступать за пределы обруча – 3сек 2. Если участник успел получить мяч прежде, чем успел занять место в обруче – 3сек 3. Передача мяча участнику, стоящему у линии старта, броском – 3сек 4. Не оббежал конус – 30сек

1. **Крабик**

Команды строятся в колонну по одному. Участник №1 стоит на линии старта и по команде судьи перемещается крабиком до стоики, стоящей перед командой, встает, оббегает стоику и возвращается к команде, оббегая стоику за командой, передает эстафету дотрагиваясь до плеча следующего участника.

Штрафы: 1. Не оббежал стоику– 30сек 2. Не передал эстафету, а участник уже начал двигаться– 3сек 3. Раньше времени встал– 3сек

**5. Перетягивание каната**

Штрафы: 1. Участник сел или лег на пол и тянет таким образом каната