Утверждено приказом

№ 25 от 27.01.2015 года

**ПОЛОЖЕНИЕ  
о проведении часа здоровья (игры «Зарничка») в рамках месячника героико-патриотической и спортивной** **работы, для учащихся 5-6 классов.**

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

1. Воспитание привычки здорового образа жизни, сплочение детского коллектива.  
2. Формирование знаний, умений по основам безопасности жизнедеятельности.  
3. Развитие познавательных интересов.  
4. Совершенствование физических качеств.

**2. УЧАСТНИКИ КОНКУРСА.**

В конкурсе принимают участие команды учащихся школы 5-6 классов в сопровождении классного руководителя, ответственного за жизнь и здоровье детей. Распределение участников по маршрутам проводит организационным комитетом конкурса.

**3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА**

**3.1. Форма одежды и экипировка команд:**

* спортивная, по погоде;

**3.2. Время и место проведения.**  Игра «Зарница» проводится «18» февраля 2015г. во время 6-го урока. Для проведения состязаний используются территория и помещения школы.

**3.3. Этапы проведения:**

-  1 этап – открытие;

- 2 этап – конкурсы.

**3.4**. Команды заранее получают положения о конкурсах, маршрутный лист с указанием места и времени проведения игры.

**3.5. Программа игры:**

Конкурсы:

1. **Групповой прыжок.**

Команда выполняет групповой прыжок по очереди, при чем каждый участник начинает свой прыжок с места приземления предыдущего участника. Кто дальше. Участвует 15 человек.

1. **Парная чехарда**

Игроки строятся парами за общей линией, которая является стартом. Один в паре принимает положение, согнувшись для чехарды.

По сигналу второй игрок делает опорный прыжок через первого, делает шаг и принимает такое же положение. Так они продвигаются до линии финиша, где стоит судьи с флажком, как только пара финиширует, судья делает отмашку для старта другой двойке.

Участвуют 10 человек. Учитывается время прохождения.

1. **Прыжок за прыжком**

Прыжки на скакалке. Игрок прыгает через скакалку (до трёх ошибок), после того как игрок споткнулся третий раз, скакалка переходит следующему игроку его команды и так далее пока все игроки одной команды не попрыгают. Учитывается количество прыжков через скакалку. Участвует 7 человек.

1. **Такси:** участвуют 8 человек из команды. Один-таксист, он перевозит участника команды в заданный пункт, возвращается за следующим и так, пока все 7 человек будут перевезены. В обходной лист записывается время.
2. **Черепаха:** на санки садятся двое спинами друг к другу, отталкиваясь ногами движутся в указанном направлении, где их меняют другие участники команды. В обходной лист записывается общее время. Участвует 10 человек.
3. **Меткий стрелок:** участвуют 8 человек из команды. У каждого игрока по 1 выстрелу. Задача попасть снежком в корзину, установленную на определенном расстоянии. В обходной лист вносится количество попаданий.
4. **Зимняя песня:** задание вспомнить и спеть как можно больше песен о зиме или о зимних погодных условиях. За каждую песню по 1 баллу.
5. **Меткий футболист**

С завязанными глазами отойти от мяча на 5 м, потом разбежаться и попробовать ударить по нему. Участвует 10 человек.

1. **Скелетон:** участвуют 8 человек из команды. Каждый из команды поочередно ложится на санки на живот и, отталкиваясь руками от земли, движется в указанном направлении до знака, где его меняет другой участник команды. В обходной лист записывается общее время.
2. **Обруч** - На землю кладут обруч. Дети становятся спиной на расстоянии двух метров от этого обруча. Каждый ребенок должен бросить мяч из-за спины и постараться попасть в обруч. Дается три попытки, каждое попадание оценивается в один балл. Участвует 7 человек.

**4. НАГРАЖДЕНИЕ.**

Команды, занявшие призовые места награждаются грамотами.

**5. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.**

1. Для организации и проведения игры создается организационный комитет, в состав которого входят преподаватель – организатор ОБЖ, учителя, учащиеся.
2. Общее руководство осуществляет преподаватель – организатор ОБЖ и судейская коллегия.
3. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судей по конкурсам.