Положение

**о спортивном празднике «День здоровья»**

для учащихся 1 – 4 классов

**1. Цели и задачи:**

1) пропаганда и популяризация спорта и здорового образа жизни;

2) вовлечение школьников в систематические занятия спортом.

**2. Место и время проведения:**

Соревнования проводятся 28 октября 2015 года. Начало соревнований в 15.00 часов.

Место проведение: стадион.

**3. Участники соревнований.**

Соревнования личные.К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 1- 4 классов школы ГБОУ СОШ 98 и жители микрорайона в возрасте 7 – 10 лет. Участники должны иметь медицинский допуск к соревнованиям.

Наличие спортивной формы и обуви - обязательно!!!

**4. Руководство проведением соревнований:**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет ГБОУ СОШ 98. Главный судья: Кизиляева Е.Ю.

**5. Программа соревнований:**

Построение участников. Общая разминка.

В программе спортивного праздника два вида соревнований:

- соревнование по прыжкам в длину с места;

- соревнование по бегу на короткую дистанцию.

**Соревнование по прыжкам в длину с места.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Ошибки** (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

**Соревнование по бегу на короткую дистанцию.**

Бег 30 м проводится по беговым дорожкам. Выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Ошибки** (попытка не засчитывается): участник стартовал раньше команды, заступ за линию старта или ограничительную линию беговой дорожки.

**6. Награждение:**

Результаты соревнований подводятся отдельно по каждому виду соревнований по двум возрастным группам (1 группа 7 – 8 лет, 2 группа – 9 – 10 лет) отдельно среди мальчиков и девочек. Победители и призеры награждаются грамотами соответствующих степеней.