

«Утверждаю»

Директор ТМКОУ «Сындасская начальная школа - интернат»
Н.А. Фалькова

«01» октября 2012г.



ПОЛОЖЕНИЕ
спортивные состязания среди учащихся 1-4 классов
в ТМК ОУ «Сындасская начальная школа – интернат»

1. Цели и задачи:

- Формирования у учащихся навыков здорового образа жизни, повышения двигательной активности;
- Привлечения детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- Выявления лучших спортсменов школ города.

2. Руководство и проведение соревнований:

Общее руководство соревнований осуществляет Администрация образовательного учреждения. Непосредственное проведение спортивных соревнований возлагается на ответственную по проведению школьной спортивной лиги Жаркову Елену Прокопьевну и главного судью соревнований Большакову Полину Алексеевну.

3. Время и место проведения:

Соревнования проводятся: в спортзале образовательного учреждения 15 ноября 2011 года, согласно программе соревнований.

Соревнования проводятся по двум подгруппам:

- I мальчики;
- II девочки.

4. Участники соревнований:

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды учащихся 1-4 классов, не старше 2001 года рождения.

Состав команды (6 мальчиков, 6 девочек).

Капитаны команды должны иметь отличительный знак.

5. Программа соревнований:

Мальчики:

1. Подтягивание на высокой перекладине;
2. Прыжки через скамейки;
3. Бег 250м (5 кругов в зале)

1. Подтягивание на перекладине.

Подтягивание выполняется равномерным движением в плечевом поясе, затем допускаются рывки ногами или туловищем, до выхода подбородка над перекладиной. Заканчивается упражнение в висе на выпрямленных руках. Учитывается количество фиксированных подтягиваний, при условии правильного выполнения упражнения.

2. Прыжки через скамейку.

Прыжки через скамейку производятся по следующим правилам:

- многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места;
- скамейки расставлены на ровной поверхности в ряд на расстоянии 50-55 см друг от друга;
- для соревнований используется 5 (пять) скамеек;
- участник, преодолевший 5 (пять) скамеек, приземляется на обе ступни, прыжком делает разворот на 180 градусов и продолжает выполнять прыжки до первой ошибки;
- каждый участник имеет право на 1 попытку;
- участник выполняет прыжки только в спортивной обуви, кроме чешек. (Прыгать босиком разрешается).

Учитывается количество преодолевших скамеек, при условии правильного выполнения упражнения.

3. Бег 250 м. (5 кругов в зале)

Стартуют одновременно 2 участника команд соперниц, с разных сторон зала, против часовой стрелки. Учитывается наименьшее время преодоления дистанции.

Девочки:

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета не выше 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторами не должна превышать 3 секунды. Учитывается количество фиксированных отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

5. Прыжки через скакалку.

По команде «марш» участница начинает упражнение, вращая скакалку. Прыжки выполняются двумя или одной ногой. Учитывается количество прыжков за 30 секунд.

6. Бег 250 м. (5 кругов в зале)

Стартуют одновременно 2 участницы команд соперниц, с разных сторон зала, против часовой стрелки. Учитывается наименьшее время преодоления дистанции.

7. Общая эстафета для команд.

Соревнование предполагает участие команд в следующих этапах:

- «Передай мяч над головой»;
- «Прокати мяч между ногами»;
- «Передал – садись»;
- «Гусеница».

Учитывается наименьшее количество времени затраченного командой на выполнение упражнения и его правильность.

6. Определение победителей:

Места в каждом виде программы определяются отдельно у мальчиков и девочек. Командное первенство определяется по наименьшей сумме занятых мест командами в семи видах программы (3 мальчики + 3 девочки по видам и плюс эстафета).

В случае равенства очков предпочтение отдаётся команде больше занявших 1-х мест, затем 2 и т.д.

Победители и призёры в личном первенстве определяются по лучшим результатам.

7. Награждение:

Победители и призёры в личном зачёте по видам программы награждаются грамотами. Победители и призёры команд соревнований награждаются дипломами.

