УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОО: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/С. В. Маркова/

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

 **«Президентские состязания»**

школьный этап

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Цель: -пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: -девиз соревнований «Скажи спорту «Да!», вредным привычкам «Нет!»;

-популяризация занятия спортом, как активного вида отдыха;

-развитие резервных возможностей организма.

**2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся среди начальных классов (эстафета) и старших классов (теоретический конкурс и спортивное многоборье) с 08.04 по 12.04.2024 г.

Место проведения: спортзал МАОУ «Натальинская СОШ.

3. **УЧАСТНИКИ, ЗАЯВКИ.**

К участию в соревнованиях допускается команда одного класса из 6 человек (3 мальчика и 3 девочки), имеющие соответствующую физическую подготовку и отсутствуют медицинские противопоказания занятиями физической культурой.

**Программа состязаний:**

1. Творческий конкурс 1-9 классы (визитная карточка команды (название, девиз, вн. вид, выступление агитбригады «Здорово быть здоровым!»), на выступление команде дается не более 3 минут, участвует вся команда
2. Теоретический- интеллектуальный конкурс 5-9 классы (участвуют 2 человека заявленной команды, девочка и мальчик). Задания для теоретического конкурса разрабатываются по следующим темам:

 - олимпийские игры и олимпийское движение;

 - развитиеспортавдореволюционнойРоссии,СССР,государствах-участниках СНГ;

 -достижения советских, российских спортсменов и спортсменов государств-участников СНГ на Олимпийских играх и международной спортивной арене; спортивные династии;

- физкультурно-спортивная деятельность обучающихся;

 - физическая (двигательная)активность обучающихся.

Время, отведенное для ответов–15минут. Возможно разгадывание кроссворда.

1. Спортивная игра- 1-9 классы: 5-9 классы- баскетбол (участвуют 4 человека 2 девочки и 2 мальчика, 5-6 класс 3\*3, основное время игры 7 минут), 1-4 классы минифутбол (2\*2, время игры 6 минут)
2. Эстафета 1-4 классы (участвует вся команда)
3. Спортивное многоборье 5-11 классы (участвует вся команда)

***Правила выполнения эстафет***

Члены команда стартуют одновременно, но выступают к выполнению задания (этапа) друг за другом

Вовсехэстафетахстартуютсначаламальчикипоочередно,затемдевочки,поочередно.

Местокомандыопределяетсяпонаименьшейсуммевременивсехэтапов

***Общиеошибки,штрафныеочки***

**(1ошибка=0,5секунды)**

1. Нарушениестартовойлинии(заступ) –1ошибка
2. Измененпорядокпрохожденияэстафет–6ошибок
3. Необеганиеконтрольнойстойки–6ошибок
4. Нарушение ТБ- 5 баллов

**2.Спортивноемногоборье(тесты ГТО)**

Соревнования командные, учитывается результат каждого в сумме команды

**Челночный бег 3\10м(юношиидевушки),**

Проводитсяв спортивном зале(стартпроизвольный).Результатфиксируется спомощьюсекундомера сточностьюдо 0,1сек.

**Наклонвпередизположениясидя/стоя**

Наклонвпередвыполняетсяизисходногоположениясидянаполу,ногивыпрямленывколеняхиупираютсявбрусокизмерительнойплатформы,рукивперёд, ладони вниз. Расстояние между ступнями ног не более 20 см. Выполняетсятринаклонавперед,привыполнениичетвертогонаклонанеобходимозафиксироватькистируквтечение 2сек.на измерительнойлинейке.Вовремяфиксации ноги выпрямлены в коленях, пальцы рук находятся на равном расстоянииот туловища участника. Упражнение (фиксация) заканчиваетсяпо команде судьи «Есть».

**Подтягиваниеизвисанавысокойперекладине(юноши)**

Выполняется из положения виса (хват сверху, ноги вместе). При сгибании рукнеобходимоподтянуться(подбородоквышеперекладины),разгибаяруки,опуститься в вис. Положение виса фиксируется на 1 сек. Не допускается сгибаниерук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, вис на одной руке, остановка привыполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не более 3 сек.Участнику предоставляется одна попытка. Фиксируется количество подтягиванийприусловии правильного выполненияупражнения.

**Подниманиетуловищаизположениялёжанаспинеза30сек. (пресс)**

Исходноеположение–лёжанаспине,рукизаголовой,пальцывзамок,ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксируетголеностопныйсуставучастника,выполняющегоупражнение).Фиксируетсяколичество выполненных подниманий туловища изположениялежадокасаниялоктямиколеней)воднойпопыткеза30сек.Во время выполнения упражнения не допускается подъём и смещение таза. Касаниематавсейспиной,втом числелопатками–обязательно.

**Прыжоквдлину сместа**

Выполняетсяодновременнымотталкиваниемдвумяногами.Длинапрыжкаизмеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближней точки касания ногамиилилюбойчастьютела.Участникупредоставляетсятрипопытки.Взачетидетрезультатлучшей попытки.

 **Сгибаниеиразгибаниеруквупорележа(девушки)**

Исходное положение – упор лёжа, кисти вперед, локти разведены не более чемна 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямуюлинию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибание рук выполняется до касаниягрудьюпредметавысотойнеболее5см,ненарушаяпрямойлиниитела,а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямойлиниитела.Даётсяоднапопытка.Паузамеждуотжиманияминеболее3сек.Фиксируетсяколичествоотжиманийприусловииправильноговыполненияупражнения.

**4. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие в общем зачете 1-3 места награждаются грамотами, участники-дипломами.