Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 40

Е.А. Шатохин

«\_\_\_\_» март 2024 год

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении школьного соревнования**

**"Всей семьёй - на старт!"**

**Цель:**Привлечь внимание детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом. Доставить детям и их родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи. Пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости, выносливости, как интересной игры для детей и взрослых.

**Задачи:**

1. Мотивация занятий физкультурой и спортом в целях оздоровления;

2. Развитие психофизических качеств учащихся;

3. Совершенствование умений и навыков, полученных на уроках  в игровых ситуациях.

**Время и место проведения:**

23 марта (суббота) 14:30 ч. в спортивном зале МБОУ лицея №40

**Участники соревнований:**

К участию в соревнованиях допускаются молодые семьи, возраст родителей (обоих супругов) в которых не превышает 45 лет, а возраст детей – 10-12 лет. Состав команды: по две семьи, каждая из 3 человек: папа, мама, ребенок (сын или дочь). Приглашаются болельщики.

**Программа соревнований:**

Программа соревнований включает в себя спортивные эстафеты (Приложение). Команда участвует в лично-командном зачете.

**Определение победителей:**

Места в эстафетах определяются по времени или лучшему результату, показанному командами в эстафете (конкурсе). Общее место определяется по наименьшей сумме мест, показанной командой во всех эстафетах. Если команды наберут одинаковое количество мест, то предпочтение отдается команде, показавшей лучшее время в комбинированной эстафете.

**Награждение:**

Все участники награждаются дипломами.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 1  к положению о проведении школьного спортивного праздника  «Всей семьей - на старт!» |

**ПРОГРАММА**

**школьного спортивного праздника «Всей семьёй – на старт!»**

Состав команды 3 человека – отец (или законный представитель), мать (или законный представитель), обучающийся/воспитанник 10-12 лет.

**Задание 1. «СВОЯ НОША НЕ ТЯНЕТ».**

**Инвентарь**:гимнастический мат 8 штук, поворотные фишки 8 штук, плоские конусы 24 штуки, белый малярный скотч.

**Задача:** Мама и папа должны перенести ребенка, лежащего на животе на гимнастическом мате до поворотной фишки, а ребенок в это время должен собрать 3 фишки. Команда обязательно обегает поворотную фишку и возвращается обратно, а ребенок по дороге расставляет фишки на их места. Побеждает команда, которая за наименьшее время выполнит задание.

**Штраф:**

+ 0,1 секунда к общему времени за каждое нарушение:

- фальстарт;

- не обошли поворотную фишку;

- не в указанном месте установлена фишка;

+10 секунд к общему времени:

- падение ребенка на пол

**Задание 2. «САМАЯ МЕТКАЯ КОМАНДА»**

**Инвентарь:** белый малярный скотч, 16 мешочков с песком по 200 грамм.

**Задача:** каждый участник по очереди с расстояния 3 метра бросает по два мешочка в горизонтальную цель на полу (см. рисунок). Если мешочек попадает на границу двух зон, то засчитывается наибольший балл из двух зон. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Бросок не засчитывается, если выполнен вне зоны для броска.

**Линия броска**

***3 метра***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | ***1*** |
| ***2*** | ***3*** | ***2*** |
| ***1*** | ***2*** | ***1*** |

**Задание 3. «ПРЫГ- СКОК СКАКАЛКА».**

**Инвентарь:** Длинные скакалки, счетчики. (Команда может использовать свою скакалку, любой длины и из любого материала).

Задание: выполнить наибольшее количество прыжков через скакалку одновременно втроем стоя в одну шеренгу и держась за руки. По сигналу: «Судьи готовы!» «Спортсмены готовы!» «Старт!» команда выполняет прыжки в течение 30 секунд. Считаются только те прыжки, когда скакалка проходит под ногами трех участников без остановки (зацепа).

Побеждает команда, выполнившая наибольшее количество прыжков.

**Штраф:**

- 5 прыжков от общего количества

- фальстарт – это когда команда выполнила прыжок до сигнала «Старт!»

**Задание 4. «ПИРАМИДА»**

**Инвентарь:** 8 стаканчиков, 8 бутылок (без крышки), 8 теннисных мячей.

Каждая семья строиться за общей линией старта. У каждого участника по одному предмету: 1 - стакан, 2 - бутылка, 3 - теннисный мяч. По сигналу «Старт!» первый участник добегает до установленной точки (6-10 метров) и ставит стакан дном вверх. Возвращается к команде и передает эстафету касанием любой части тела следующему участнику. Второй относит бутылку и ставит ее на стакан. Бежит обратно к команде и передает эстафету касанием следующему. Третий бежит и устанавливает теннисный мяч на горлышко бутылки. Бежит обратно и финиширует. Если элемент пирамиды упал, то участник допустивший это должен вернуться и установить элемент пирамиды, чтобы она стояла. Побеждает команда, которая за наименьшее время выполнит задание.

**Штраф:**

+ 0,1 секунда к общему времени за каждое нарушение:

- фальстарт;

- не передал или передал эстафету не в зоне старта;

**Задание 5. «САМАЯ СИЛЬНАЯ КОМАНДА».**

**Инвентарь:** 8 мячей весом 1 кг, 8 мячей весом 3 кг. Белый малярный скотч.

**Задача:** каждый участник выполнить бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу ноги врозь дальше остальных команд. Задание выполняется по очереди: Ребенок выполняет упражнение с набивным мячом весом 1 кг, мама и папа с мячом весом 3 кг. Площадка будет разделена линиями через каждый 1 метр. Судьи будут считать только количество метров (без сантиметров). Пример: мяч приземлился между линией 5 метров и 6 метров – судья считает 5 метров. Если мяч попадает на линию, то считается результат в пользу спортсмена. Побеждает команда, набравшая в сумме максимальное количество метров.

**Штраф:**

0 метров если во время броска ноги спортсмена находятся на линии старта или за ней в сторону броска.