**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении спортивно – оздоровительного праздника в рамках «Субботы Читинского школьника»**

**І. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

        Настоящее Положение о проведении спортивно – оздоровительного праздника в рамках «Субботы Читинского школьника» (далее – Положение) определяет порядок организации и проведения «Интеллектуально – спортивного марафона Суббота здоровья» (далее – мероприятие) среди обучающихся ОУ г. Читы, организационное и методическое обеспечение мероприятия, порядок участия и определения победителей.

***1. Цели и задачи:***

* Укрепления здоровья обучающихся
* Развитие двигательных умений, навыков и физических качеств.
* Привлечение обучающихся к ЗОЖ, занятиям физической культурой и спортом. Содействие повышению роли семьи в популяризации здорового образа жизни;
* Популяризация движения ГТО среди обучающихся.

***2. Руководство соревнованиями:***

Организация и проведение соревнований осуществляется ЗДВР школы, учителями физической культуры, классными руководителями.

Учителя физической культуры за 2-3 дня до начала соревнований проводят оргкомитет с классными руководителями по организации и проведению спортивной части с подробным объяснением правил выполнения, судейства.

***3. Обеспечение безопасности участников:***

Обеспечение пожарной безопасности, безопасности обучающихся во время проведения мероприятия, присутствие медицинского персонала для оказания в случае необходимости скорой медицинской помощи участникам соревнований обеспечивает администрация ОУ;

Классные руководители несут персональную ответственность за обеспечение соблюдения норм по охране здоровья и безопасности жизни, обучающихся в период проведения мероприятия, отвечают за дисциплину и порядок в командах, обеспечивают своевременную и организованную явку участников на мероприятие.

***4. Участники соревнований:***

В мероприятии принимают участие весь класс, который делится на три команды

***4. Программа соревнований:***

Программа мероприятия включает в себя теоретическую и практическую части

Традиционным является

* **представление команд**,

Домашним заданием является

1-4 классы плакат на тему «ЗОЖ и моя семья»,

5 – 8 классы видеоролик «ГТО – путь к успеху»

9 – 11 классы регистрация на сайте ГТО с предоставлением УИН - номера <https://user.gto.ru/user/register>

***5. Место и сроки проведения:***

Мероприятие проводится 18 декабря 2021 года на базе ОУ, с соблюдением санитарных требований в условиях COVID - 19

***Программа « Интеллектуально – спортивного марафона »***

1. **Теоретическая часть**

1-4 классы презентация на тему «Слагаемые здорового образа жизни»

5-11 классы презентация на тему «ГТО – 90 лет!»

1. Практическая часть

2.1 Интеллектуальный марафон

(см. Приложение №1)

2.2 Спортивный марафон

(см. Приложение № 2)

***6. Подведение итогов и награждение*** производится внутри класса по наибольшему количеству набранных баллов.

Приложение 2

**Спортивный марафон для 1-2 классов**

**(класс разделить на три команды по рядам)**

Место проведения: кабинет (коридор, рекреация)

Оборудование и инвентарь: скакалка, секундомер, воздушные шары (2-3 шт), шашки.

Организация мероприятия: Класс делится на 3 команды произвольным способом.

Марафон состоит из 4 видов спортивных состязаний, направленных на оценку уровня физического здоровья обучающихся.

В каждом состязании от команды участие принимает по два - три человека, один участник может принять участие не более чем в двух состязаниях.

Итоги подводятся по наилучшему результату выполнения задания в каждом состязании.

1 Прыжки через скакалку за 30 минут (мальчик + девочка от каждой команды).

Результат - сумма двух участников.

2.Набивание воздушного шарика. (Мальчик + девочка от команды)

Задание выполняется по очереди, по одному участнику, очередность выступления представителей команды определяется по договоренности. По сигналу учителя, участник подбрасывает воздушный шарик вверх и «набивает» его снизу ладонью, не давая ему упасть вниз, при этом учитель считает колическтво раз. Выполнение задания заканчивается, как только шарик коснулся пола. Результат представителей одной команды суммируется. На выполнение задания дается одна попытка.

1 место- 3 балла

2 место – 2 балла

3 место – 1 балл

3. Шашки (мальчик+девочка от команды)

4. Кто сильнее! Армреслинг ( мальчик+девочка от команды)

Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены.

Состязание выполняется среди девочек и мальчиков раздельно, по круговой системе. *(Круговая система - это такая система проведения соревнований, при которой каждый соперник последовательно встречаются с каждым.)*

1 место- 3 балла

2 место –2 балла

3 место – 1 балл

Результаты участников одной команды суммируются.

**Спортивный марафон для 3-4 классов**

Место проведения: кабинет (коридор, рекреация)

Оборудование и инвентарь: скакалка, секундомер, воздушные шары (5-6 шт.), шашки, теннисный мячик, ракетка.

Организация мероприятия: класс делится на 3 команды.

Марафон состоит из 5 видов спортивных состязаний, направленных на оценку уровня физического здоровья обучающихся.

В каждом состязании от команды участие принимает по два - три человека, один участник может принять участие не более, чем в двух состязаниях.

Итоги подводятся по наилучшему результату выполнения задания в каждом состязании.

1. Шашки ( мальчик+девочка от команды)

2. Прыжки через скакалку за 1 минуту (мальчик+девочка от команды). Результат - сумма двух участников.

3. Набивание воздушного шарика. (2 мальчика от команды)

Задание выполняется по очереди, по одному участнику, очередность выступления представителей команды определяется по договоренности. По сигналу учителя, участник подбрасывает воздушный шарик вверх и «набивает» его ногой, коленом, головой, не давая ему упасть вниз. Выполнение задания заканчивается, как только шарик коснулся пола, либо участник задел его рукой. Засчитывается количество раз. Результат представителей одной команды суммируется. На выполнение задания дается одна попытка.

1 место- 3 балла

2 место – 2 балла

3 место – 1 балл

4. Набивание теннисного мяча ракеткой за 30 сек (2 девочки от команды).

Результат сумма очков двух участников.

1 место- 3 балла

2 место – 2 балла

3 место – 1 балл

5. Кто сильнее! Армреслинг (мальчик+девочка от команды)

Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены.

Состязание выполняется среди девочек и мальчиков раздельно, по круговой системе. *(Круговая система - это такая система проведения соревнований, при которой каждый соперник последовательно встречаются с каждым.)*

Результаты участников одной команды суммируются.

1 место- 3 балла

2 место – 2 балла

3 место – 1 балл

Спортивный марафон **для 5 - 6 классов**

Место проведения: кабинет (коридор, рекреация)

Оборудование и инвентарь: скакалка, секундомер, воздушные шары (7-10 шт.)

Организация мероприятия: класс делится на 3 команды, в каждой команде должны быть и девочки и мальчики.

Спартакиада состоит из 5 видов спортивных состязаний, направленных на оценку уровня физического здоровья обучающихся.

В каждом состязании от команды участие принимает по два - три человека, один участник может принять участие не более чем в двух состязаниях.

Итоги подводятся по наилучшему результату выполнения задания в каждом состязании.

1. Разгадать кроссворд «Виды спорта» на время, учитывается скорость и правильность (см.приложение 3)

1 место- 5 балла

2 место – 3 балла

3 место – 1 балл

За каждую ошибку минус 0,5 б.

2. Прыжки через скакалку за 1 минуту (2 человека от команды). Результат -сумма двух участников.

3. Каждая команда получает надутый одинаковый по размеру, но не завязанный воздушный шар. Дети должны передать его из рук в руки так, чтобы он не сдулся. При подведении итогов данного состязания учитывается размер шара и скорость. Выполнение задание начинается одновременно по сигналу учителя.

1 место- 5 балла

2 место – 3 балла

3 место – 1 балл

4. Набивание воздушного шарика. (Мальчик + девочка от команды)

Задание выполняется по очереди, по одному участнику, очередность выступления представителей команды определяется по договоренности. По сигналу учителя, участник подбрасывает воздушный шарик вверх и «набивает» (мальчик - ногой, коленом, головой, не давая ему упасть вниз, девочка – рукой) Выполнение задания заканчивается, как только шарик коснулся пола. Засчитывается количество раз. Результат представителей одной команды суммируется. На выполнение задания дается одна попытка.

1 место- 3 балла

2 место – 2 балла

3 место – 1 балл

5.Фламинго (2 человека от команды - результат участников одной команды суммируется)

Стоя на правой ноге, левую согнуть в колене под углом 90 градусов, руки в стороны, ладони вниз. По сигналу закрыть глаза и удержать равновесие в этой позе как можно дольше. Запрещается открывать глаза, прыгать на ноге, менять ноги, опускать руки.

Спортивный марафон **для 7 - 8 классов**

Место проведения: кабинет (коридор, рекреация)

Оборудование и инвентарь: теннисные мячи, ведро, секундомер, воздушные шары (5-7 шт.)

Организация мероприятия: Класс делится на 3 команды, в каждой команде должны быть и девочки и мальчики.

Спартакиада состоит из 5 видов спортивных состязаний, направленных на оценку уровня физического здоровья обучающихся.

В каждом состязании от команды участие принимает по два - три человека, один участник может принять участие не более, чем в двух состязаниях.

Итоги подводятся по наилучшему результату выполнения задания в каждом состязании.

1.По команде построиться по первым буквам фамилии в алфавитном порядке на время, учитывается скорость и правильность.

1 место- 5 балла

2 место – 3 балла

3 место – 1 балл

За каждую ошибку минус 0,5 б.

2. Бросок теннисного мяча в корзину с 4-5 метров (5 человек выполняют по 5 попыток). Результат — сумма всех участников.

3. . Набивание 2 - х воздушных шариков одновременно. (Мальчик + девочка от команды)

Задание выполняется по очереди, по одному участнику, очередность выступления представителей команды определяется по договоренности. По сигналу учителя, участник подбрасывает воздушные шарики вверх и «набивает» их рукой. Выполнение задания заканчивается, как только один из шариков коснулся пола. Засчитывается количество раз. Результат представителей одной команды суммируется. На выполнение задания дается одна попытка.

1 место- 3 балла

2 место – 2 балла

3 место – 1 балл

4. Каждая команда получает надутый одинаковый по размеру, но не завязанный воздушный шар. Дети должны передать его из рук в руки так, чтобы он не сдулся. При подведении итогов данного состязания учитывается размер шара и скорость. Выполнение задание начинается одновременно по сигналу учителя.

1 место- 5 балла

2 место – 3 балла

3 место – 1 балл

5. Приседания всей командой в кругу, положив руки на плечи соседу, за 1 минуту.

1 место- 5 баллов

2 место – 3 балла

3 место – 1 б

спортивный марафон

(9-11 класс)

В рамках проведения интеллектуально-спортивного марафона «Суббота здоровья» для 9-11 классов предлагается провести одно из трех предложенных мероприятий, исходя из материально-технического обеспечения школы, пришкольных спортивных площадок (катков), погодных условий и ограничительных мер при проведении школьных мероприятий в случае дистанционного формата обучения:

1. Игра по станциям «Зимние забавы». Место проведения: пришкольная спортивная площадка. Ответственные: учителя физической культуры, классные руководители.
2. Турнир «Хоккей на валенках». Место проведения: ледовая площадка (каток). Ответственные: учителя физической культуры, классные руководители.
3. Спартакиада « Быстрее. Выше. Сильнее!»Место проведения: кабинет (коридор, рекреация). Ответственные: классные руководители.

Игра по станциям «Зимние забавы»

Место проведения: пришкольная спортивная площадка.

Участники: состав команды-12 человек (6 девочек, 6 мальчиков), с учетом замен на станциях, участие в игре должен принять весь класс

Ход мероприятия: прохождение игры осуществляется согласно маршрутным листам со списком станций. Каждая станция имеет свой порядковый номер и ответственного организатора. Победитель будет определяться по сумме баллов, набранных на каждой станции.

Станция 1. Хоккеист

Инвентарь: конус, клюшка, теннисный мяч, секундомер

На расстоянии 15 метров от старта выставляется поворотный предмет. Участники с клюшкой в руках выполняют ведение теннисного мяча до поворотного предмета, оббегая его и обратно, передавая эстафету следующему участнику. Запрещается ведение мяча ногами. Фиксируется общее время, затраченное на выполнение задания.

Станция 2.Снежки

Инвентарь: Корзина (ведро), теннисные мячи

На расстоянии 3 метров от линии броска ставится корзина (ведро). Участникам дается по 3 попытки на попадание снежка (теннисного мяча) в корзину. Фиксируется общая сумма попаданий.

Станция 3. Хоровод

Участникам за 4 минуты водя хоровод в любом направлении нужно назвать максимальное кол-во зимних видов спорта. Оценивается кол-во правильных ответов. Во время выполнения задания запрещается останавливаться и отпускать руки.

Станция 4. По следам снежного человека

Инвентарь: конус, 2 обруча, секундомер

На расстоянии 15 метров от старта выставляется поворотный предмет. Участники переступая из обруча в обруч, переставляя их, проходят заданный промежуток дистанции до поворотного предмета, оббегая его и с обручами в руках возвращаются назад, передавая эстафету следующему. Фиксируется общее время, затраченное на выполнение задания.

Станция 5. Снайперы (удары по воротам)

Инвентарь: Ворота, клюшка, теннисные мячи

На расстоянии 6 метров устанавливаются ворота длиной 1 метр. Участники по очереди забивают клюшкой теннисный мяч в ворота. Каждому дается по 2 попытки. Фиксируется общая сумма попаданий.

Станция 6. Пингвин

Инвентарь: конус, баскетбольный мяч, секундомер

На расстоянии 15 метров от старта выставляется поворотный предмет. Участники, зажимая мяч между ног, проходят заданный промежуток дистанции (шагом) до поворотного предмета, обходя его, обратно бег с мячом в руках. Запрещается проходить дистанцию прыжками. Фиксируется общее время, затраченное на выполнение задания.

Маршрутный лист

Класс\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Станция | Количество баллов (время) | Примечание |
| 1 | Хоккеист |  |  |
| 2 | Снежки |  |  |
| 3 | Хоровод |  |  |
| 4 | По следам снежного человека |  |  |
| 5 | Снайперы |  |  |
| 6 | Пингвин |  |  |

**Турнир «Хоккей на валенках».**

Состав команды – 10 человек (5 мальчиков, 5 девочек – допускаются замены)

Система проведения соревнований: соревнования проводятся по олимпийской системе. Игра состоит из 2 таймов по 5 минут. Первый тайм играют мальчики, второй девочки. Игры проводятся по правилам игры в хоккей с мячом. Игра начинается по свистку судьи. Перерыв между таймами начинается по свистку судьи. Конец матча по свистку судьи. В случае одинакового счёта по истечению времени игры пробиваются по 3 буллита для выявления победителя. Если эта серия не выявила победителя, далее буллиты пробиваются по очереди до первого преимущества одной из команд.

Снаряжение – валенки без резиновой подошвы (можно в любой другой удобной обуви), клюшки, теннисные мячи.

**Спартакиада « Быстрее. Выше. Сильнее!»**

Место проведения: кабинет (коридор, рекреация)

Организация мероприятия: Класс делится на 3 команды, в каждой команде должны быть и девочки и мальчики.

Спартакиада состоит из 5 видов спортивных состязаний, направленных на оценку уровня физического здоровья обучающихся.

В каждом состязании от команды участие принимает по два человека, один участник может принять участие не более, чем в двух состязаниях.

Итоги подводятся по наилучшему результату выполнения задания в каждом состязании.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (2 человека от команды- результат участников одной команды суммируется)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

2. Приседания (2 человека от команды- результат участников одной команды суммируется)

Приседания выполняются из исходного положения стойка ноги врозь, руки за голову. При выполнении пятки от пола не должны отрываться.

Задача: за 1 минуту выполнить максимальное кол-во приседаний.

3. Прыжок в длину с места. (1 девочка,1 мальчик)

Участник принимает исходное положение: стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. На выполнение прыжка дается одна попытка. Сначала выполняют девочки. Подводятся итоги. Потом выполняют мальчики.

1 место- 3 балла

2 место – 2 балла

3 место – 1 балл

Результаты участников одной команды суммируются.

4. Армрестлинг (1 девочка, 1 мальчик)

Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены.

Состязание выполняется среди девочек и мальчиков раздельно, по круговой системе.

1 место- 3 балла

2 место – 2 балла

3 место – 1 балл

Результаты участников одной команды суммируются.

5. Фламинго (2 человека от команды- результат участников одной команды суммируется)

Стоя на правой ноге, левую согнуть в колене под углом 90 градусов, руки в стороны, ладони вниз. По сигналу закрыть глаза и удержать равновесие в этой позе как можно дольше. Запрещается открывать глаза, прыгать на ноге, менять ноги, опускать руки.

Результаты состязаний: победитель определяется по сумме мест, полученных участниками в каждом виде.

**Приложение №3**

**Кроссворд «Виды спорта»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  | 7 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*По горизонтали:*

1.Спортивная игра, участники которой посылают при помощи ракеток мяч через сетку.

4. В этом виде спорта спортсмены соревнуются не только в беге на лыжах. Пройдя определенное расстояние, спортсмен стреляет из винтовки. За каждый промах он получает штрафной круг, либо штрафное время.

5. Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Соревнования состоят из трёх или пяти партий.

9. Литая металлическая ручка с двумя чугунными шарами на концах.

*По вертикали:*

2. В этом виде спорта спортсменам нужны специальные перчатки, чтобы наносить друг другу удары.

3. Соревнования на воде на различные дистанции, которые проводятся как в бассейнах, так и на открытых водоемах.

6. Игра двух команд, цель которой – забить мяч в ворота соперника.

7. Игра с клюшкой на льду.

8. Для этой спортивной игры нужна круглая мишень, которая вешается на стену. Игроки метают дротики, стараясь поразить цель.