

«Утверждаю»

Руководитель ОРЦ Северного
территориального округа,
директор МБОУ СШ № 37



/С.В. Козяр/

«1» марта 2021г.

Положение
о проведении окружных соревнований «Весёлая скакалка»
для учащихся 4-х классов
образовательных учреждений Северного округа г. Архангельска

Цели и задачи:

Основными целями и задачами спортивных соревнований является организация физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях; пропаганда здорового образа жизни, активного отдыха; комплексное решение проблем двигательной активности и укрепления здоровья учащихся; формирование и развитие соревновательного характера личности.

Учредители

Учредителем является МБОУ СШ № 43 г. Архангельска. Учредители организуют проведение соревнований, готовят грамоты участникам, подводят итоги.

Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие команды из учащихся 4-х классов школ округа. Состав команды: учащиеся 4-х классов (не более 12 человек), руководитель команды. Все участники в спортивной форме и спортивной обуви.

Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 9 марта 2021 г. в большом спортивном зале МБОУ СШ № 43 г. Архангельска.

Начало соревнований в 15 часов.

Руководство соревнованиями

Непосредственно проведение соревнований возлагается на учителя физической культуры МБОУ СШ № 43 Колодрубскую Светлану Вячеславовну.

Порядок определения победителей

В соревнованиях места определяются по очкам. Команда - победитель определяется по наибольшему количеству очков.

Награждение

Победители и призёры соревнований награждаются грамотами.

Правила проведения соревнований.

I часть Эстафета со скакалками (участвует 6 человек из команды).

1) Бег со скакалкой. (Участник выполняет бег с вращением скакалки до отметки и обратно). Побеждает команда, выполнившая задание первой.

2) « 5 прыжков» (Скакалка положена около определенной отметки. Участник бежит до скакалки, поднимает ее, выполняет 5 прыжков, оставляет скакалку, продолжает бег до поворотной стойки, огибаёт её и возвращается к команде бегом. Выполняют все участники по очереди.) Побеждает команда, выполнившая задание первой.

3) Прыжки через скакалку на двух ногах с продвижением вперед. Выполняют до поворотной стойки. Обратное – бегом (скакалка в руках). Побеждает команда, выполнившая задание первой.

4) «Верёвочка под ногами». Скакалка у участника сложена пополам, в одной руке. Участник по команде начинает движение, вращая скакалку у себя под ногами, перепрыгивает через нее. Движение до поворотной стойки и обратно одинаковое. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

5) «Прыжки в паре». Выбирается один участник из команды, который отходит от команды на определенное расстояние, встает к команде лицом со скакалкой в руках. Остальные 5 участников стоят на линии старта без скакалок. По команде первый участник бежит к игроку со скакалкой, добежав до него, вместе выполняют 3 прыжка (в паре). После выполнения трех прыжков участник бежит обратно к команде, передает эстафету следующему игроку. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

6) « Кто дольше» Все участники одновременно начинают выполнять прыжки на скакалке, до момента пока не остановятся. Побеждает та команда, чей участник продержится дольше.

7) «Гусеница» Участники каждой команды держатся за расправленную скакалку в шахматном порядке. По сигналу команды начинают одновременно бежать до поворотной стойки и обратно. Побеждает та команда, которая первой пересечет финишную черту.

Во всех эстафетных заданиях учитывается правильность выполнения задания, за неправильное выполнение задания – команда получает штраф.

II часть (индивидуальная).

1) «Зайчики»

Прыжки через скакалку на время (1 минута). Прыгает 1 участник от каждой команды.

2) « Дружные зайчики»

Прыжки на скакалке в паре. 1 пара от каждой команды. Побеждает та пара, которая больше сделает прыжков.

3) Прыжки на длинной скакалке.

а) двое участников вращают скакалку, 1 прыгает;

б) двое участников вращают скакалку, 2 прыгают;

в) двое участников вращают скакалку, 3 прыгает.

Участники для индивидуальных прыжков и для эстафеты могут быть разные.

Болельщиков не принимаем.