

  
" 03 " "Утверждаю"  
Директор МОУ СОШ №10  
Л.Н.Белогурова  
2025 года

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований "Веселые старты"**  
**среди учащихся начальных классов**

**I. Цели и задачи**

1. Пропаганда физической культуры и спорта, как средство укрепления здоровья школьников.
2. Овладение необходимыми двигательными умениями и навыками.
3. Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья.
4. Формирование навыков здорового образа жизни.
5. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
6. Воспитание «здорового духа соперничества».

**II. Организаторы и руководство соревнованиями**

Общее руководство и контроль за проведением соревнований осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Непосредственное проведение соревнований возлагается на председателя ШСК «Маяк» Журавлеву Т.Н..

**III. Место и сроки проведения**

1-4-е классы: февраль 2025 года, место проведения спортивный зал МОУ «СОШ № 10»

**IV. Участники, требования к участникам**

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся, имеющие допуск врача к соревнованиям. Состав команды: 5 мальчиков + 5 девочек.

**V. Программа соревнований**

**Эстафета № 1. Гладкий бег с эстафетной палочкой.**

Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает стойку и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**Эстафета № 2. Передача мяча над головой**

Участники стоят в одну колонну и передают мяч друг другу над головой из рук в руки. Последний участник получает мяч, бежит вперед, встает первым в колонне и передает мяч следующему и т.д. Побеждает команда, у которой капитан окажется первым.

### **Эстафета № 3. Встречная эстафета.**

Мальчики и девочки одной команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 15м. По команде "МАРШ!" первый участник с эстафетной палочкой в руке бежит по прямой до противоположной команды, передает эстафету и становится в конец колонны. И так до тех пор пока мальчики не поменяются местами с девочками.

### **Эстафета № 4. Веребочка под ногами**

Первый участник бежит со скакалкой в руке до фишки, обегает ее, бежит обратно, отдает один конец скакалки второму участнику и вместе проносят скакалку под ногами всех участников, которые перепрыгивают скакалку, первый участник остается в конце колонны. Второй участник бежит со скакалкой до фишки, обегает ее, возвращается, отдает один конец скакалки третьему участнику, сам остается в конце колонны и т.д

### **Эстафета № 5. Эстафета с обручами**

Первый участник бежит с обручем в руке до фишки, одевает обруч на фишку и обегает ее, бежит обратно, передаёт эстафету другому. Следующий участник бежит по прямой забирает обруч, обегает фишку и бежит обратно, передает эстафету другому и т.д.

### **Эстафета № 6. Передача мяча под ногами**

Участники стоят в одну колонну и передают мяч друг другу под ногами, из рук в руки, не уронив мяча. Последний участник получает мяч, бежит вперед, встает первым в колонне и передает мяч участнику, стоящему за ним, и т.д. За каждое падение мяча даются штрафные очки. Побеждает команда, которая быстрее всех закончила эстафету.

## **VI. Условия подведения итогов**

Победитель в параллели определяется по наименьшей сумме очков-мест, набранной во всех эстафетах программы "Веселые старты". Результаты соревнований идут в зачет "Президентских состязаний".

## **VII. Награждение**

Победитель и призеры в параллелях награждаются грамотами.

## **VIII. Заявки**

Заявка на участие в соревнованиях подается в день соревнований, заверенная классным руководителем.

## **IX. Обеспечение безопасности участников**

За жизнь и здоровье учащихся во время соревнований несут ответственность классные руководители.

Руководитель ШСК «Маяк»



Рыбалкин С.И.