**«Весёлые старты-2017»,**

**посвящённые Всемирному Дню здоровья
среди учащихся 9-11 классов**

**1. 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 «здорового духа соперничества».

**2.ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**
Соревнования проводятся 8 апреля2017 года в спортивном зале №1 МБОУ «СОШ№56»
Начало соревнований 11:00

**3. РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ**
Общее руководство осуществляет:
Непосредственное проведение соревнований возлагается на:
Главный судья соревнований:

**4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**
Состав команды – 6 человек: 3 юноши, 3 девушки.
Команды-участники соревнований выступают в спортивной форме, выбирают капитана команды, готовят название команды, девиз – приветствие.

**5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

В программу соревнований входят эстафеты с мягкими модулями (Приложение 1).

**6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**
В эстафетах места определяются с учётом лучшего времени.
Команда-победительница определяется по наименьшей сумме мест всех эстафет (в случае равенства лучшее место присуждается команде, имеющей больше призовых мест,
больше 1-х мест, 2-х мест, 3-х мест, по лучшей сумме времени).
Количество штрафных секунд, за допущенные ошибки, обговаривается на совещании представителей команд при подаче заявок.

**7. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**
Команды, занявшие призовые места награждаются грамотами и призами.

**8. ПОДАЧА ЗАЯВОК**
Заявки на участие в соревнованиях подаются главному судье соревнований до 03.04.2017г.

Приложение 1

**ПРОГРАММА**

**соревнований "Веселые старты - 2017" (с мягкими модулями)**

I.​ Открытие соревнований. Приветствие команд-участников.

II.​ Программа соревнований (после приветствия и после 3-й эстафеты организуются развлекательные номера).

Эстафеты программы:

1.Первый участник по свистку начинает с бега, добегает до мата, проползает под модулями, продолжает бег до следующего мата, выполняет в положении лёжа бросок теннисного мяча в отверстие модуля и возвращается обратно к своей команде бегом, передавая эстафету другому участнику. (За каждое попадание от времени отнимается 1сек.)

2.На линии старта лежат 2 модуля «Следы». Первый участник по свистку начинает перешагивать из одного модуля в другой с передвижением вперёд до стойки. У стойки оставляет модули и бежит до следующего модуля, берёт волейбольный мяч и выполняет бросок в отверстие модуля. После чего бежит обратно до модулей «Следы» и выполняет передвижение как вначале эстафеты до своей команды и передаёт эстафету другому участнику. (За каждое попадание от времени отнимается 1сек.)

3.Постройка самолёта из модулей.

По свистку первый участник (юноша) добегает до модулей, взяв один модуль, бежит до стойки, кладёт модуль и возвращается к своей команде, передаёт эстафету другому участнику. Второй участник (девушка) добегает до модулей, взяв один модуль, бежит до стойки, кладёт модуль и остаётся. Третий участник (юноша) добегает до модулей, взяв один модуль, бежит до стойки, кладёт модуль и возвращается к своей команде, передаёт эстафету другому участнику. Четвёртый участник (девушка) добегает до модулей, взяв один модуль, бежит до стойки, кладёт модуль и остаётся. Пятый участник (юноша) добегает до модулей, взяв один модуль, бежит до стойки, кладёт модуль и возвращается к своей команде, передаёт эстафету другому участнику. Шестой участник (девушка) добегает до модулей, взяв один модуль, бежит до стойки, кладёт модуль и остаётся. Все юноши добегают до модулей, взяв их, бегут до стойки, кладут модули и начинают все вместе из модулей строить самолёт. Построив, возвращаются все к финишу.

4. Первый участник по свистку бежит до туннеля, проползает внутри него, бежит до стойки. Юноша футбольным мячом обводит две стойки (девушка баскетбольным мячом) и останавливаются у третьей стойки и должны закатить свой мяч в модуль. Если мяч в модуль не закатился, то участник обегает этот модуль, а если мяч в модуль закатился, то возвращается обратно к своей команде и передаёт эстафету другому участнику.

5. Первый участник по свистку бежит до первого модуля, пролезает через него, бежит до второго модуля, перепрыгивает через него, бежит до стойки, обегает её и возвращаясь к своей команде, выполняя те же задания.