

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №215

Шульга А.А.

«20» января 2021 г.



## Положение

о проведении внутришкольных соревнований Зимнего Фестиваля среди учащихся 1-4 классов МАОУ СОШ №215 имени Бакурова Д.А. Ленинского района города Новосибирска.

### 1. Цели и задачи

- развития массового спорта в школе;
- пропаганды здорового образа жизни среди учащихся;
- повышения интереса к развитию физических и волевых качеств;
- осуществления контроля, за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

#### Время и место проведения соревнований:

Соревнования проводятся в спортивном зале № 215 и №226 МАОУ СОШ №215 имени Бакурова Д.А. с 25 по 30 января 2021 года на уроках физкультуры

#### Руководство проведением соревнований:

Общее руководство проведением соревнований осуществляется учителями физической культуры. Главный судья соревнований Сibaгатулин Р.Ш.

#### Участники соревнований:

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся школы с 1 по 4 классы. Участник должен иметь медицинский допуск, короткую спортивную форму. Состав команды – все учащиеся класса, имеющие допуск врача.

#### 5. Программа соревнований:

##### *Челночный бег 3\*10 метров.*

На расстоянии 10 метров друг от друга обозначены две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на линию старта, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера)

участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с.

**Ошибки:**

- 1) выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» (фальстарт);
- 2) если участник не коснулся линии, то его результат не зачитывается.

***Поднимание туловища из положения лёжа на спине.***

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замок» за головой, локти вперед ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, при подъеме локти касаются колена, при опускании туловища касание локтями гимнастического мата.

Участник выполняет максимальное количество подъёмов за 1 минуту. Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни. Затем участники меняются местами.

**Ошибки:**

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания локтями гимнастического мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) подъем таза.

***Наклон вперед из положения стоя на скамье с прямыми ногами.***

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста по команде участник выполняет медленно наклон вперед, скользя пальцами двух рук по линейке измерения максимально сгибается, и судья фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

**Ошибки:**

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

### ***Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.***

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

#### ***Ошибки:***

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

#### ***Прыжок в длину с места.***

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, 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.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

#### ***Ошибки:***

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **6.Определение победителей:**

Победители определяются отдельно среди каждого класса и каждой параллели путем сложения мест каждого вида программы.

### **7.Награждение:**

Учащиеся занявшие 1,2,3,4,5 места награждаются грамотами соответствующих степеней