***Положение***

О проведении соревнований «Здорово жить – здорово» для обучающихся 7 классов.

1. ***Цели и задачи.***

Цель: формирование установки на здоровый образ жизни и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи: ориентировать гимназистов на здоровый образ жизни и неприятие социально-опасных привычек. Способствовать формированию у гимназистов интереса к занятиям к занятиям физической культурой и спортом. Определение лучших команд и участников соревнований.

1. ***Место и время проведения.***

Соревнования проводятся 18 декабря 2014 года в спортивном зале гимназии.

1. ***Организация и руководство.***

Руководство по подготовке и проведению соревнований осуществляют классные руководители пятых, шестых и седьмых классов. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Попову Н.В. Помощь в организации и проведении соревнований осуществляют обучающиеся седьмого класса.

1. ***Требования к участникам.***

В соревнованиях принимают участие обучающиеся 5-6 классов, допущенных по состоянию здоровья школьным врачом к спортивно-массовым мероприятиям. Соревнования являются командными. В состав команды входит весь класс, имеющий основную медицинскую группу. Участники для каждого конкурса выбираются решением команды.

1. ***Условия проведения и определение победителей.***

Команда-победительница определяется по наименьшей сумме мест проведённых конкурсов. Ход соревнований оценивает судейская коллегия. Судейская коллегия определяет победителей отдельных конкурсов, оценивает дисциплину команд, спортивную форму участников, лозунги болельщиков, направленные на агитацию здорового образа жизни.

1. ***Судейская коллегия.***

Главный судья соревнований – Гончаров И.А.

Помощники судей – победители прошлогоднего этапа

Главный секретарь Гучинский Г.А.

1. ***Награждения.***

Команда, победившая в соревнованиях, награждается дипломом, команды- призёры соревнований награждаются грамотами.

***Программа проведения соревнований «Здорово жить – здорово»***

***для учащихся 7 классов.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название конкурса | Спортивныйинвентарь | Определениепобедителей |
| 1 | Спортивная форма.Весь класс. |  | Единство формы,речёвка. |
| 2 | Лыжи, 10 человек. Команда, по 3 человека одновременно, вставая на одну пару скакалок, должна перейти на другую сторону зала. Один участник передвигает лыжи. | 4 пары скакалок | Выигрывает команда, перешедшая на другую сторону спортивного зала первой. |
| 3 | Волейбол, 8 человек (4м+4д).Команда должна набрать наибольшее количество пасов в кругу волейбольными передачами. Даётся 3 попытки, наилучшая засчитывается. | 4 волейбольных мяча | Выигрывает команда,набравшая наибольшее количество передач |
| 4 | Мистер Мускул, 1 мальчик | 4 перекладины | Выигрывает участник,подтянувшийся наибольшее количество раз |
| 5 | Мисс Грация, 1 девочка | 4 кубика | Выигрывает участница, повторившая упражнения с кубиком на голове, не уронив его. |
| 6 | Баскетбол, 4 человека (2м+2д). Участник добегает до баскетбольного кольца, бросает мяч до попадания в кольцо, затем передаёт эстафету следующему. | 4 баскетбольных мяча |  Выигрывает команда, выполнившая эстафету быстрее всех. |
| 7 | Сплочённая команда, 10 человек (5м+5д). По 2 человека в обруче вся команда должна перебежать на другую сторону спортивного зала и уместиться в квадрате. | 4 обруча, 4 квадрата | Выигрывает команда, выполнившая эстафету быстрее всех, и поместившаяся в квадрат. |
| 8 | Скакалка, 5 девочек. 2 девочки крутят длинную скакалку, остальные прыгают. Из трёх попыток засчитывается наилучшая. | 4 скакалки | Выигрывает команда,набравшая наибольшее количество прыжков |
| 9 | Перетягивание каната, 5 мальчиков | канат |  |

***ПРОТОКОЛ***

*Соревнований «Здорово жить-здорово».*

Дата и время проведения:

Место проведения: спортивный зал гимназии г. Волжского

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название конкурса | **7а** | **7б** | **7в** | **7г** |
| 1 | *Спортивная форма, приветствие* |  |  |  |  |
| 2 | *Лыжи*Выигрывает команда, перешедшая первой на другую сторону спортивного зала |  |  |  |  |
| 3 | *Волейбол*Из трёх попыток в зачёт идёт наилучшая |  |  |  |  |
| 4 | *Мистер Мускул*Выигрывает участник, подтянувшийся наибольшее количество раз |  |  |  |  |
| 5 | *Мисс Грация*Выигрывает участница, не уронившая кубик с головы |  |  |  |  |
| 6 | *Баскетбол*Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее всех |  |  |  |  |
| 7 | *Сплочённая команда*Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее всех, и поместившаяся в квадрате |  |  |  |  |
| 8 | *Скакалка**Из трёх попыток в зачёт идёт наилучшая* |  |  |  |  |
| 9 | *Перетягивание каната* |  |  |  |  |
|  | ***Сумма очков*** |  |  |  |  |
|  | ***Место*** |  |  |  |  |

Главный судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Гончаров И.А./

Главный секретарь:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Гучинский Г.А./