Утверждаю

и.п. директора

МКОУ «Вихоревская СОШ№2»

Маслова И.В.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении школьного   этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в МКОУ «Вихоревская СОШ№2» 2016 год**

Соревнования проводятся в соответствии с Положением о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания», методическими рекомендациями о проведении школьного, муниципального этапов.

**1. Цели и задачи соревнований**

Соревнования проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения учащихся школы к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

пропаганда здорового образа жизни; развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников «Президентские состязания»; дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с учащимися школы в урочное и  во внеурочное время; определение уровня двигательной активности  учащихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом; отбор лучшей команды для участия в  муниципальном этапе Всероссийских соревнований.

**2. Место и сроки проведения соревнований**

Президентские состязания проводятся:

 этап школьный  5 классы – 22.01 в 13-00 часов

6 классы – 23.01 в 10-30 часов

7 классы – 23.01 в 11-30 часов

8 классы – 23.01 в 12-30часов

9-11 классы – поурочно с 15-26 января

**3. Руководство организацией и проведением соревнований**

 Организацию и проведение школьного этапа осуществляют  учителя физической культуры и  члены физкультурного актива школы.

**4. Участники соревнований**

Соревнования командные.

В состав класса-команды включаются  учащиеся одного класса 8 человек (4 юношей, 4 девушек), не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой.

В школьном этапе принимают участие  команды с 5 по 11 классы, соревнования проводятся между классами-командами по параллелям.

**5. Программа соревнований**

Программа школьного   этапа «Президентских состязаний»  включает спортивное многоборье.

**Спортивное многоборье:**

- челночный бег ;

 - подтягивание на перекладине (юноши);

- сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки);

- поднимание туловища из положения «лежа на спине»;

- прыжок в длину с места;

- наклон вперед из положения «сидя»;

**Техника выполнения упражнений.**

**Челночный бег 3 х 10 м (юноши и девушки**). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 10-12м. Отмеряют 10-метровый участок, начало   
и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта).   
Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег   
в сторону финишной черты, касается ногой и рукой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте   
и пробегая ее, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

**Подтягивание на перекладине (юноши).** Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать   
3 сек.

**Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки**). Исходное положение – в упоре лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

**Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки).** Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество, выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

**Прыжок в длину с места (юноши, девушки**). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется   
в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

**Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки**). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет20-30см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

**6. Определение победителей**

Победители школьного этапа во 5-11 классах   «Президентских состязаний» определяются по наибольшей сумме среднего балла, набранных в спортивном многоборье    участниками класса-команды.

Если результат спортивного многоборья, показанный участником, выше результата, оцениваемого в 70 очков, участник получает 70 очков.

**7. Награждение**

Классы-команды победители в параллелях награждаются грамотами.

Утверждаю

и.п. директора

МКОУ «Вихоревская СОШ№2»

Маслова И.В.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении школьного   этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские игры» в МКОУ «Вихоревская СОШ№2» 2016 год**

Соревнования проводятся в соответствии с Положением о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские игры», методическими рекомендациями о проведении школьного, муниципального этапов.

**1. Цели и задачи соревнований**

Соревнования проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения учащихся школы к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

пропаганда здорового образа жизни; развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников «Президентские игры»; дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с учащимися школы в урочное и  во внеурочное время; определение уровня двигательной активности  учащихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом; отбор лучшей команды для участия в  муниципальном этапе Всероссийских соревнований.

**2. Место и сроки проведения соревнований**

Президентские игры проводятся:

 этап школьный

8 классы - 30 января 14-00

5 классы – 23 января 14 - 00

**3. Руководство организацией и проведением соревнований**

 Организацию и проведение школьного этапа осуществляют  учителя физической культуры и  члены физкультурного актива школы.

**4. Участники соревнований**

Соревнования командные.

В состав класса-команды по **баскетболу в**ключаются  учащиеся (8 класс) одного класса 4 человека- юноши (3 запасных), не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой.

В соревнованиях по пионерболу принимают участие сборные команды учащихся 5-х классов.

Состав команды - 6 мальчиков и 6 девочек от каждого класса.

В школьном этапе принимают участие  команды с 5, 8 классы, соревнования проводятся между классами-командами по параллелям.

**5. Программа соревнований**

Программа школьного   этапа «Президентских игр»  включает спортивные игры баскетбол, пионербол.

**6. Определение победителей**

Победители школьного этапа во 5, 8 классах   «Президентских игр» определяются по количеству побед , в спортивных играх   участниками класса-команды.

**7. Награждение**

Классы-команды победители в параллелях награждаются грамотами.

**8. Правила соревнований по баскетболу**

Соревнования командные, проводятся раздельно среди юношей и девушек.

Состав команды 4 человека(3 запасных).

Соревнования проводятся по упрощенным правилам.

Разминка команд перед каждой игрой не менее 15 минут. Игра состоит из 2 периодов по 8 минут каждый. Остановка времени происходит только на пробитие штрафных бросков, во время минутных перерывов (два в первой половине игры и два во второй половине игры) и замен игроков. Между первой и второй половинами игры перерыв 8 минут. Не учитывается время владения мячом в передовой зоне, т. е. 24 секунды не фиксируются. Игроки каждой команды не имеют права находиться на площадке более двух полных периодов игры.

**9. Правила соревнований по пионерболу**

Правила игры:

Пионербол – спортивная командная игра с мячом, интересная в первую очередь детям школьного возраста. Хорошо подходит в качестве состязания или активного отдыха в летнем лагере или в школе на уроке физкультуры, в группе продленного дня.

**Порядок определения победителей**.

В игре места определяются по очкам.

Команда победительница определяется по наибольшему количеству побед. В случае равенства побед, лучшее место присуждается команде, имеющей наибольшее количество очков по играм.

Основных правил и вариантов игры в пионербол великое множество. Поэтому, строго следовать всем пунктам далеко необязательно. Достаточно выбрать те правила, которые в первую очередь интересны Вам. К тому же, многое зависит от уровня подготовки и возраста игроков.

Основные правила игры:

• Игроки делятся на две равные команды от 2 до 10 человек в каждой (оптимально 6-7 игроков на команду) и занимают места на площадке по разные стороны сетки.

• Игроки каждой команды равномерно распределяются на своей половине.

• Жребием определяется, какой из команд достается мяч.

• Подающий игрок команды (находится в дальнем правом углу площадки) берет мяч и бросает его на половину команды соперника.

• Все броски в игре проводятся над сеткой.

• Задача игроков команды соперника поймать мяч и не дать ему упасть на землю. Игрок, поймавший мяч, бросает его на половину другой команды или делает пас своему партнеру по команде.

• Разрешается делать не более трех пасов за один розыгрыш мяча (Как уже говорилось выше, правила игры можно менять, предварительно договорившись об этом перед началом игры. Можно, например, отменить пасы вообще, сократить их количество до одного или увеличить до пяти и т.д.).

• Игрок, владеющий мячом, может делать по площадке не более трех шагов.

• Игрок с мячом не имеет права подбрасывать мяч и сам же его ловить. Обязательным является пас партнеру или подача на половину соперника.

• После каждой выигранной подачи (заработанного командой очка) игроки этой команды меняются местами, перемещаясь по площадке по часовой стрелке. В том числе меняется и подающий игрок команды.

• Каждая партия в пионербол проходит до определенного количества набранных одной из команд очков. Обычно это 10, 15 или 25 очков. Причем перевес команды победителя над соперником должен быть не менее двух очков. Если разница в счете меньше, то партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется разницы в два очка.

• Матч в пионербол ведется до одной, двух или трех побед одной из команд в партиях.

• Ничейных результатов в пионерболе нет.

• После каждой выигранной партии команды меняются сторонами, право первой подачи переходит к противоположной команде.

Правила начисления очков:

• Команде начисляются очки, если мяч коснулся площадки на половине соперника. Причем, неважно не смогли соперники поймать мяч после подачи или уронили его при перепасовке.

• Если мяч после подачи соперника попал за пределы площадки, не коснувшись игроков принимающей команды. В противном случае очко зарабатывает соперник.

• Если после подачи соперника мяч пролетел под сеткой или попал в сетку и остался на половине соперника. В случае если мяч коснулся сетки, но перелетел на сторону принимающей команды, по предварительной договоренности между командами могут быть такие варианты: повтор подачи, переход подачи или начисление выигрышного очка принимающей команде.

• Если команда сделала больше разрешенного правилами количества пасов, то очко начисляется команде соперников.

• Если игрок, владеющий мячом, сделал более трех шагов по площадке, очко также начисляется соперникам.

• Помимо этого очки начисляются команде соперников, если: игрок ловит брошенный им же мяч (делает «свечку»), касается мяча ногами, касается сетки.