

Положение о проведении соревнований по Веселым стартам «Папа может!» среди обучающихся и родителей

1. Цели и задачи:

- Содействие пропаганде физической культуры, здорового образа жизни и активного отдыха

Задачи:

- формирование навыков организации здоровьесберегающей деятельности и здорового образа жизни семей МБОУ "Талинская СОШ";
- воспитание физической культуры и нравственной сплочённости семьи;
- совершенствование двигательных навыков у обучающихся;
- приобщение к систематическим совместным занятиям физическими упражнениями и спортом детей и родителей;
- приобретение социального опыта командного взаимодействия.

2. Руководство соревнованиями

Организация и проведение соревнований осуществляется учителем физической культуры, он же является главным судьёй соревнований. Жюри: администрация, представители совета отцов по возможности.

3. Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие обучающиеся 1-х (2-х) классов. Команда состоит из 10 человек и одного родителя из Совета отцов.

4. Основные требования к участникам

Участники команд должны быть здоровы, без медицинских противопоказаний. Обязательным условием является наличие спортивной формы и спортивной обуви.

5. Место и время проведения соревнований

Соревнования проводятся 26-27 января 2022 г. в спортивном зале начальной школы.

Начало соревнований: 12.30

Место сбора команд: спортивный зал начальной школы

6. Программа соревнований

Представление команд: капитан команды, название и девиз команды.

Конкурс 1 "Разминка с мячом"

Инвентарь: волейбольные мячи.

Стоя в колонне, ноги врозь, передают мяч из рук в руки: 1-й над головой, 2-й под ногами итд., последний бежит с мячом в руках и встает перед колонной на расстоянии вытянутых рук. Конкурс заканчивается, когда команда дойдет до папы.

Конкурс 2. Семейное многоборье

Инвентарь: флажки.

Участники по очереди добегают до первой стойки, выполняют приседание, добегают до второй стойки, выполняют сгибание рук в упоре лежа, оббегают стойку, обратно возвращаются бегом.

Конкурс 3. Бег крабов

Инвентарь: флажки.

Участники передвигаются в упоре сзади («крабиком») до отметки (обозначенной в 10 м. от старта), бегом возвращаются к исходной позиции. Побеждает команда, прибежавшая первой

Конкурс 4. Ключку взял - не зевай, шайбу забивай

Инвентарь: обручи, клюшки, теннисные мячи, флажки, хоккейные ворота.

Участники ведут мяч клюшкой - сначала по прямой, потом обводят змейкой обручи. Дойдя до флажка, выполняют бросок в ворота. Возвращаются к старту по прямой и передают эстафету. Оценивается время прохождения дистанции и количество попаданий.

Конкурс 5. Полоса препятствий

Инвентарь: обручи, барьеры.

Участники по очереди пролезают сквозь обручи, которые держат 2 помощника, перепрыгивают через барьеры, оббегают флажок, обратно проползают под барьерами и пролезают сквозь обручи. Побеждает команда, прибежавшая первой.

Конкурс 6. Один за всех и все за одного (переправа в обручах)

Инвентарь: обручи, флажки.

Папа встает в обруч и по одному переправляет участников на противоположную от старта сторону. Побеждает команда, быстрее переправившая своих игроков.

Конкурс 7. Конкурс капитанов

Инвентарь: кубики, косынки.

Участвует папа и один ребенок - капитан. Ребенок с завязанными глазами должен собрать предметы, разбросанные на полу. Папа координирует его действия, давая словесные указания. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Конкурс 8. Перетягивание каната

Инвентарь: канат.

Участники по команде стараются перетянуть соперников на свою сторону.

Конкурс 9. Снежная забава

Инвентарь: малые мячи, корзины

Участники по очереди выполняют броски малого мяча в корзину, которую держит папа, стоящий в обруче (в 5 метрах от стартовой линии). Побеждает команда, забросившая больше мячей в корзину папы.

7. Определение победителей

Результаты соревнования определяются по каждой параллели отдельно. Победителем является команда, набравшая наименьшее количество баллов. Баллы = сумме мест команды в конкурсах

8. Награждение

Команды и семьи, занявшие призовые места, награждаются дипломами.