

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьных соревнований

«Самый спортивный класс»

1. Цели и задачи:

- Пропаганда и популяризация здорового образа жизни;
- Повышение культуры здорового образа жизни;
- Выявление сильнейших команд;
- определение уровня двигательной активности обучающихся.

2. Время и место:

спортивный зал школы, 21 декабря 2021г. 13.30

3. Порядок проведения и участники:

Сборная 3-5 классов школы в составе 8 человек (4 мальчиков и 4 девочек.

4. Организация и ход соревнований:

Построение команд, приветствие, жеребьёвка;

5. Виды состязаний:

- - *наклон вперед из положения сидя на полу,*
- - *поднимание туловища* – в положении согнув ноги, руки за головой, за 30 секунд, локти касаются колена , лопатки – пола;
- -*встречная эстафета*: мальчики в колонне 30 м от девочек, участник передаёт эстафетную палочку первому и становится в конец колонны.
- - *«прыжок за прыжком»* - участники прыгают друг за другом. Следующий участник прыгает с места приземления предыдущего. Победитель определяется по сумме всех прыжков.

6. Обеспечение:

Эстафетные палочки – 3 штуки , рулетка для измерения длины, гимнастические маты для поднимания туловища, линейка.

7. Награждение:

Команды награждаются грамотами.







