

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении физкультурно-спортивного праздника**  
**"Мама, папа, я - спортивная семья!" в рамках празднования 100-летия**  
**образования ЯАССР, Дня Республики Саха (Якутия) и Всемирного Дня здоровья.**

**1. Цели и задачи:**

1. Укрепление здоровья детей и их родителей.
2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Определение сильнейшей команды.

**2. Сроки место проведения:**

Физкультурно-спортивный праздник проводится **30 апреля 2022 года** в спортивном зале МКУ «Управление образования». Начало соревнований в **14:30**.

Регистрация участников соревнований и жеребьевка команд с **14:00 до 14:30**

**3. Руководство проведения соревнований:**

Общее руководство проведение физкультурно-спортивного праздника осуществляется МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района «Усть-Майский улус (район)» Республики Саха (Якутия).

Непосредственное проведение физкультурно-спортивного праздника возлагается на утвержденную судейскую коллегию из числа педагогических работников ДЮСШ.

**4. Участники:**

К соревнованиям допускаются воспитанники ДЮСШ в возрасте 8-9 лет (мальчик или девочка – без ограничения) с родителями (папа и мама – папу или маму может заменить брат или сестра, а также бабушка с дедушкой).

Состав команд состоит из двух семей, т.е. 6 человек формируется путем жеребьевки между семьями (перед началом соревнований).

**5. Программа соревнований:**

Физкультурно-спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!» состоит из следующих видов испытаний:

№ п/п	Наименование	Описание	Примечание
1	"Разминочная эстафета с палочкой"	Первый в команде с эстафетной палочкой в руке по сигналу, бежит, оббегает конус, возвращается к своей команде и передает палочку следующему участнику. Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету.	Эстафетную палочку ронять нельзя.
2	"Хоккей с мячом"	Ведение мяча клюшкой вокруг конусов. Побеждает та команда, которая быстрее всех закончит эстафету и без ошибок выполнит задание.	В случае потери мяча задание необходимо начать выполнять с того места где был потерян мяч. За каждое нарушение присуждается <i>штраф в размере 5 сек.</i>
3	"Кенгуру"	Участник зажимает мяч между колени и по команде (свистку) прыгает как кенгуру до конуса. Обрато возвращается с мячом в руках бегом и передает его следующему участнику. Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету.	В случае потери мяча задание необходимо начать выполнять с того места где был потерян мяч. За каждое нарушение присуждается <i>штраф в размере 5 сек.</i>
4	"Бег на 3-х ногах"	Первыми начинают папы, вторыми – мамы и третьими – дети. Упражнение выполняется в парах – обнявшись (за талию) связав близ – стоящие ноги веревкой. По сигналу – команды выполняя передвижение на «Трех ногах» - до	

		фишки и обегая ее – также возвращаются обратно и передают эстафету следующим участникам.	
5	"Лесенка"	Команды выстраиваются в колонны. Капитаны встают напротив своей команды на расстоянии пяти-восьми шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч от груди первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану тем же способом и сразу принимает положение упора присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальным игроками команды. Каждый игрок, сделав ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает.	Мяч ронять нельзя.
6	"Фитбол"	Двое участников лицом друг к другу – зажав фитбол животами держа руки за спиной передвигаются до фишки, обегая ее возвращаются обратно, передав эстафету следующей паре. Первыми упражнение выполняют папы, вторыми – мамы, третьими – дети. Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету.	Перемещаться можно несколькими способами: приставным шагом или бегом. Мяч руками трогать нельзя во время перемещения.
7	«Переправа» (с обручами)	Команды, состоящие из двух семей, делятся по полам и выстраиваются друг на против друга на расстоянии 18 метров. У первого участника на одной стороне в руках 2 обруча. По сигналу участник кладет 1-й обруч на пол перед собой, наступая внутрь обруча – кладет второй обруч перед собой в сторону своей команды, расположенной на другой стороне площадки и т.д. Добравшись до своей команды расположенной на противоположной стороне площадке – передает эстафету следующему участнику.	Касание любой частью тела за пределами обруча считается нарушением. В случае нарушений условий – <i>штраф в размере 5 сек.</i>
8	"Веселые мячи"	<u>Первыми начинают папы</u> : обводят футбольным мячом стойки до флажка и возвращаются таким же способом. <u>Вторыми начинают мамы</u> : выполняют по прямой ведение баскетбольного мяча до стойки и обратно. <u>Третьими начинают дети</u> : держа перед собой ракетку для бадминтона и удерживая на ее поверхности теннисный мяч передвигаются вперед до конуса и обратно.	В случае потери мяча во время выполнения упражнения участникам эстафеты необходимо продолжить выполнение упражнения с места потери мяча. В случае нарушений условий – <i>штраф в размере 5 сек.</i>
9	"Огородники"	В данном упражнении участвует вся команда. Команды располагаются следующим образом Команды, состоящие из двух семей, делятся по полам и выстраиваются друг на против друга на расстоянии 18 метров. У первого участника на одной стороне имеется ведро с кубиками "картошкой". По сигналу судьи первый участник устремляется вперед и сажает "Картошку" в "Огород" – обручи добега до своей команды на против – передает ведро следующему участнику. Второй участник собирает урожай и добежав к своей команде на против – передает следующему участнику и т.д.	"Картошка" – кубики должны быть посажены строго в «Огороде» – обручах. В случае нарушения – штраф 5 секунд. Посаженный и собранный "Картофель" должен быть полностью посажен (собран).

10	"Комплексная"	Ребенок добегает до конуса приседает (5 раз, бежит обратно передает эстафету папе – папа добегает до конуса выполняет отжимание (5 раз) бежит обратно передает эстафету маме – мама добегает до конуса прыгает из положение приседа в верх (лягушка) 5 раз, бежит обратно передает эстафету следующей семье.	Побеждает команда выполнившая задание первой.
11	"Кузнечик"	В конкурсе принимает участие вся команда. 1-й участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. 2-й участник совершает прыжок с того места, куда прыгнул 1-й участник. И так вся команда. Побеждает та команда, которая дальше всех прыгнет.	Результат каждой команды фиксируется в протоколе.
12	"Стрелок" – Дартс	Участвует вся команда. Каждому участнику предоставляется 3 пробных и 5 контрольных попыток. Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков.	Высота центра мишени от уровня пола – 172 см., Расстояние от мишени до линии броска – 237 см.

Результаты каждого конкурса эстафеты каждой командой фиксируются на секундомер и вносятся в итоговый протокол соревнований.

#### **6. Определение победителей**

Команда, набравшая наименьшее количество очков (занятых мест) во всех видах состязаний становится победителем физкультурно-спортивного праздника.

#### **7. Награждение победителей:**

Победители соревнований награждаются грамотами. Остальные участники награждаются сертификатами участника соревнований.

*Настоящее положение является официальным вызовом*