

определение уровня двигательной активности учащихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом;

отбор лучшей команды для участия в муниципальном этапе Всероссийских соревнований.

1.3. Участниками соревнований являются все ученики 1-11 классов.

1.4. Школьный этап спортивных соревнований «Президентские состязания» проводится в спортивном зале школы по отдельному графику в послеурочное время.

2. Организация спортивных соревнований «Президентские состязания»

2.1. Программа соревнований.

1. Челночный бег 3 x 9м с шайбой;
2. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты;
3. Броски в кольцо (количество попаданий из 10 бросков);
4. Подъем туловища из положения «лежа».

2.2. Техника выполнения упражнений.

Челночный бег 3 x 9м с шайбой проводится на ровной дорожке длиной не менее 10-12 метров. Отмеряют 9-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут шайбу. Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет шайбу и возвращается к линии старта. Затем кладет шайбу (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Прыжки на скакалке в течение одной минуты. По команде «марш» участник начинает прыжки на скакалке. Учитывается число прыжков до сбоя. Если сбоя не произошло, то учитывается число прыжков, выполненных в течение одной минуты.

Броски в кольцо выполняются со штрафной линии. Каждому участнику дается возможность сделать два пробных броска. Затем участник делает 10 бросков в кольцо, учитывается число попаданий.

Для учеников 5-11 классов кольцо устанавливается на стандартной высоте, броски выполняются баскетбольным мячом. Для учеников 1-4 классов кольцо устанавливается на высоте 2м, броски выполняются резиновым гимнастическим мячом.

Подъем туловища из положения «лежа» на спине выполняется на туристическом коврике. Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги вытянуты, ступни держит другой участник. Фиксируется количество выполненных упражнений.

3. Подведение итогов спортивных соревнований «Президентские состязания»

3.1. Для подведения итогов соревнований создается жюри, состав которого формируется организатором из числа представителей администрации школы, учителей, членов общешкольного родительского комитета.

3.2. Победители соревнований определяются в личном и командном первенстве.

В личном первенстве победитель определяется по наибольшей сумме набранных баллов в каждом классе.

В командном первенстве победитель определяется по наибольшему среднему показателю в каждом классе отдельно в каждой возрастной группе.

1-4 классы;

5-8 классы;

9-11 классы.

3.3. По результатам соревнований в командном первенстве в каждой возрастной группе определяются победители – классы, занявшие первое, второе и третье место.

По результатам соревнований в личном первенстве в каждом классе определяются победители – учащиеся, занявшие первое, второе и третье место.

3.4. Победители награждаются дипломами I, II и III степеней.