«УТВЕРЖДАЮ»

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ М. В. Щегленко

**П О Л О Ж Е Н И Е**

**о проведении спортивно-оздоровительного праздника**

**«ОДИН ЗА ВСЕХ - ВСЕ ЗА ОДНОГО»**

**в рамках благотворительной кинонедели «Детский «КиноМай»**

**Цели и задачи:**

- укрепление здоровья подрастающего поколения;

- повышение двигательной активности;

- формирование здорового образа жизни;

- популяризация спортивного стиля жизни детей;

- формирование у детей навыков быстрой реакции в нестандартных ситуациях;

- воспитание у молодого поколения духа патриотизма;

- развитие массового физкультурно-спортивного движения учащихся.

**2. Организаторы спортивного праздника:**

Общая и непосредственная подготовка и проведение праздника возлагается на Благотворительный фонд помощи детям «Детский «КиноМай» и ОГБОУИ «Смоленский фельдмаршала Кутузова кадетский корпус».

**3. Место и сроки проведения:**

Спортивно-оздоровительный праздник «Один за всех и все за одного» проводится в ОГБОУИ «Смоленский фельдмаршала Кутузова кадетский корпус» 22 мая 2021 года. Начало праздника в 13.00.

**4. Участники соревнований:**

К участию в спортивном празднике приглашаются команды учащихся 5-6 классов.

Состав команды: 8 человек (мальчики).

**5. Программа соревнований:**

Программа праздника состоит из 3 этапов и включает в себя личные и командные соревнования.

**6. Награждение:**

Команда победитель награждается кубком, дипломом и медалями. Команды призёры – дипломом и медалями. По результатам личного первенства в каждой номинации участники награждаются дипломом и медалями. В случае равенства баллов преимущество имеет младший по возрасту.

Команды, не попавшие в число призёров, награждаются грамотой, как участники спортивно-оздоровительного праздника «Один за всех – все за одного».

Оргкомитет

**ПРОГРАММА**

**ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРАЗДНИКА «ОДИН ЗА ВСЕХ – ВСЕ ЗА ОДНОГО»**

1. 13.00 – 13.15 - церемония открытия праздника:

- парад участников

- подъём флага

- представление команд

- приветственное слово.

2. 13.20 – первый этап соревнований – «спортивное многоборье» - (спортивный зал корпуса или плац).

**ПЕРВЫЙ ЭТАП**

(командное и личное первенство)

спортивное многоборье, которое состоит из 4-х упражнений:

**а) Прыжки в длину с места.**

Встать перед чертой, ноги врозь, сделав одновременный толчок, прыгнуть как можно дальше вперёд. Даётся три попытки. Засчитывается лучший результат, который переводится в баллы по таблице.

**б) Подъём туловища из положения лёжа.**

Исходное положение - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки за головой. По команде «Марш», выполняющий поднимает верхнюю часть туловища до тех пор, пока локти коснуться коленей и затем возвращается в исходное положение до касания нижней частью лопаток мата. Это упражнение выполняют как можно быстрее в течение 30 секунд и заканчивается по команде «Стой». Результат, количество раз, переводится в баллы по таблице.

**в) Подтягивание на перекладине.**

Выполняется из положения виса (хват сверху). При сгибании рук необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Пауза между повторениями не более 3 секунд. Участнику предоставляется одна попытка.

**г) «Дартс»**

Инвентарь: 2 мишени для дартса, 6 дротиков.

Каждый игрок команды выполняет по три броска. Очки всех игроков складываются. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

3. 13.50 – второй этап соревнований – «Эстафета пограничника» - спортивная площадка корпуса.

**ВТОРОЙ ЭТАП**

(командный зачёт)

- бег 300 метров – 1участник;

- переноска боеприпасов – 2 участника;

- бег в противогазе – 1 участник;

- переноска раненого – 4 участника переносят того, кто бежал в противогазе.

Места определяются по наименьшему времени, затраченном командой на прохождение эстафеты.

4. 14.20 – третий этап соревнований – «Весёлые эстафеты» - спортивный зал корпуса.

**ТРЕТИЙ ЭТАП:**

**«Весёлые эстафеты»**

**«Эстафета на самокатах»**

Инвентарь: 2 самоката, 4 фишки.

Задание заключается в следующем. Участвует вся команда. На самокате доехать до фишки, обогнуть её, вернуться назад и передать самокат следующему участнику команды. Побеждает команда, показавшая лучшее время.

**«Гонка мячей»**

Инвентарь: 2 гимнастических мяча (по одному на команду), 8 букв.

По сигналу первый участник команды садится верхом на мяч и прыгает на нём до фишки. Фишку оббегаем с мячом в руках, берем 1 букву. Обратно мяч катим по полу и передаем его следующему игроку. когда возвращается последний игрок, собирается слово из принесенных букв. Побеждает команда, показавшая лучшее время.

**«Воздушный шар»**

Инвентарь: 2 воздушных шарика, 2 ракетки (по одному предмету на команду).

У каждой команды по одному воздушному шарику и ракетке. Подталкивая воздушный шарик ракеткой, надо добежать до фишки, обойти её и вернуться к команде, передав шарик и ракетку следующему игроку. Побеждает команда, показавшая лучшее время.

**«Скейтбордисты»**

Инвентарь: 2 скейтборда.

Команды делятся и строятся парами. По команде первая пара (один сидит на «скейте», второй его везёт) движутся по прямой до фишки. Там меняются местами и движутся к финишу, передав там «скейт» следующей паре. И т. д. Побеждает команда, показавшая лучшее время.

**"Заключительная"**

Инвентарь: 2 мишени для дартса, 2 дротика, 4 пазла.

Каждый игрок команды переходя по пазлам до фишки выполняет по 1броску. Попадание - 1 балл. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

5. 15.00 – Церемония закрытия спортивного праздника

- награждение

ОРГКОМИТЕТ