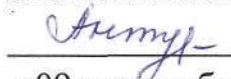


СОГЛАСОВАНО  
Начальник МОУО -  
Управления образованием  
 С.Г. Рожина  
«09» сентября 2019г.

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник информационно-  
аналитического центра  
 Н.В. Антуфьева  
«09 » сентября 2019г.

**Порядок  
проведения соревнований «Кубок здоровья»  
в 2019 - 2020 учебном году**

Данный порядок разработан в соответствии с Положением о соревнованиях «Кубок здоровья», утвержденный приказом начальника МОУО – Управления образованием от 04.10.2013г. №352.

**I. Общие положения.**

1. «Кубок здоровья» проводится с октября 2019 г. по май 2020 г. в соответствии с графиком проведения соревнований и графиком заседания судейской (Приложение №1).
2. Соревнования проводятся:
  - 2.1. по видам спорта:
    - гимнастика
    - лыжи
    - баскетбол
    - легкая атлетика
3. «Веселые старты»
4. Проведение соревнований по гимнастике регламентируется Программой соревнований по Гимнастике (акробатике) – (Приложение №2)
5. Проведение «Весёлых стартов» регламентируется Положением о проведении соревнований «Весёлые старты» среди учащихся 2007 -2008 г.р. (Приложение №3).

## Приложение №1

Рассмотрен и принят  
на ГМО учителей  
физической культуры  
28.08.2019 г.

### График проведения соревнований «Кубок здоровья» на 2019 - 2020 учебном году

№п/п	Соревнования	Класс/возраст	Состав команды	Сроки проведения	Место проведения
1	Кубок здоровья. Гимнастика (акробатика)	2005-2006 г.р., 2007-2008 г.р.	3 мальчика, 3 девочки (зачёт 1+1)	25.10.2019г.	СОШ № 9
2	ВСОШ по физической культуре	7,8, 9, 10, 11 классы	в соответствии с заявками	Ноябрь, 2019г.	СОШ № 9
3	«Президентские игры», «Веселые Старты»	2007-2008г.р.	8 мальчиков, 8 девочек	13.12.2019г.	СОШ № 9
4	Лыжные гонки памяти П.Морозова	участники согласно Положения		март. 2020г.	ДЮСШ
5	«Президентские игры». Баскетбол.	2005-2006 г.р.	Девочки и мальчики	06-13.04.2020г.	СОШ № 9
6	Легкая атлетика. Весенний кросс Мальчики- 2000 м Девочки – 1000 м	2005-2006г.р.,	5 мальчиков, 5 девочек (зачёт 4+4)	16.05.2020г.	Парк лесокомбината
7	Легкая атлетика. Весенний кросс Мальчики- 1000 м Девочки – 500 м	2007-2008 г.р.	5 мальчиков, 5 девочек (зачёт 4+4)	16.05.2020г.	Парк лесокомбината
8	Кубок здоровья, легкая атлетика, ВФСК ГТО.	1-2, 3-4 классы	3 мальчика, 3 девочки	22.05.2020г.	стадион «Труд»
9	Церемония-чествование "Здоровое поколение- будущее России"	по приглашению		май 2020г.	В соответствии с планом МОУО - УО

### III. График проведения судейских.

№	Соревнования	Дата проведения	Время проведения	Место проведения	Ответственный/ участники
1	«Кубок здоровья. Гимнастика (акробатика) (2005-2006, 2007-2008 г.р.)	23.10.2019	15.00	МАОУ СОШ № 9	Архипов Е.В. /руководитель ГМО/ Учителя физической культуры

2	«Президентские игры», «Веселые Старты» (2007-2008 г.р.)	11.12.2019	15.00	МАОУ СОШ № 9	Архипов Е.В. /руководитель ГМО/ Учителя физической культуры
3	Олимпиада по физической культуре (7-11 классы)	ноябрь, в соответствии с приказом МОУО - УО	10.00	МАОУ СОШ № 9	Архипов Е.В. /руководитель ГМО/ Учителя физической культуры
4	Лыжные гонки памяти П. Морозова	по согласованию		ДЮСШ	Королик Е.А., Архипов Е.В. /руководитель ГМО/
5	«Президентские игры», баскетбол (2005-2006 г.р.)	01.04.2020	15.00	МАОУ СОШ № 9	Архипов Е.В. /руководитель ГМО/ Учителя физической культуры
6	Легкая атлетика Весенний кросс (2005-2006г.р., 2007- 2008г.)	13.05.2020	15.00	МАОУ СОШ № 9	Архипов Е.В. /руководитель ГМО/ Учителя физической культуры
8	«Кубок здоровья», «Легкая атлетика», ВФСК ГТО (1-2, 3- 4 классы)	13.05.2020	15.00	МАОУ СОШ № 9	Архипов Е.В. /руководитель ГМО/ Учителя физической культуры
9	Церемония-чествование "Здоровое поколение- будущее России"	Май, по плану МОУО - УО	15.00	МАОУ СОШ № 9	Архипов Е.В. /руководитель ГМО/ Учителя физической культуры

**Программа  
соревнований по гимнастике (акробатике)**

1. Программа испытаний по гимнастике предполагает выполнение упражнений составленных из нескольких соединений. Каждое соединение содержит набор элементов, которые выполняются в строго обязательной последовательности. Менять элементы местами или заменять другими не разрешается.

2. Участники выполняют акробатической комбинации, произвольно составленной из обязательных соединений, каждое из которых имеет стоимость 2,0 балла. Соединения включают в себя две связки акробатических элементов, каждая из которых имеет стоимость 1,0 балл.

3. Содержание испытаний по гимнастике.

**ДЕВУШКИ 2005-2006 гг., 2007-2008 гг.,**

<b>С о е д и н е н и я</b>	
1.	Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) - кувырок вперёд в упор присев скрестно и поворот кругом [1,0] – кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180°. [1,0].....
2.	Махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь («колесо») [1,0] – приставляя левую (правую), поворот направо (налево) и махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь [1,0].....
3.	Из стойки руки вверх опускание в мост (держать) – поворот направо (налево) кругом в упор присев – перекат назад в стойку на лопатках (держать) [1,0] – перекат вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны (держать) – поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе прогнувшись, руки в стороны (держать). [1,0].....
4.	Из седа на пятках перекат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в сед на пятках [1,0] – перекат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в упор присев [1,0].....
5.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь [1,0] – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°. [1,0].....

**ЮНОШИ 2005-2006 гг., 2007-2008 гг.**

<b>С о е д и н е н и я</b>	
1.	Из седа на пятках с наклоном вперёд, силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) [1,0] – опускание в упор лёжа – поворот направо кругом в упор лёжа сзади – сед – силой с прямыми ногами стойка на лопатках без помощи рук (держать) [1,0].....
2.	Из упора присев, толчком ног стойка на руках (обозначить) – кувырок вперёд в упор присев [1,0] – кувырок вперёд согнувшись в сед с наклоном вперёд – кувырок назад согнувшись в упор стоя – выпрямиться в стойку руки вверх. [1,0].....
3.	Из упора присев два кувырка назад - прыжок вверх с поворотом на 180° [1,0]– кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны [1,0]

4.	Махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить) – кувырок вперёд [1,0] - встать и махом одной толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь [1,0].....
5.	<b>Кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх ноги врозь [1,0] - кувырок вперёд - прыжок вверх с поворотом на 360° [1,0].....</b>

#### 4. Критерии оценивания

4.1. Итоги подводятся по сумме баллов, составляющих базовую оценку, которая не превышает 10 баллов.

4.2. Из общей суммы вычитаются баллы за ошибки в технике выполнения элементов.

4.3. В случае, если участник не выполнил какой – либо элемент, включённый в акробатическую связку или соединение полностью, его оценка снижается на стоимость невыполненной связки или всего соединения.

4.4. Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов 2 секунды.

Продолжительность выполнения комбинации не должна превышать 1 минуты 15 секунд.

**Положение  
о проведении соревнований «Весёлые старты»  
среди учащихся 2007-2008 г.р.**

**I. Общие положения.**

1.1. Положение о соревнованиях «Весёлые старты» (далее - Соревнования) разработано в соответствии с проектом «Созвездие юных дарований Тавдинского городского округа», в рамках соревнований «Кубок здоровья» и Президентских спортивных игр.

1.2. Учредителем Соревнований является МОУО - Управление образованием Тавдинского городского округа.

1.3. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляет Информационно-аналитический центр.

1.4. Ответственность за организацию и проведение Соревнований возлагается на учителей физической культуры общеобразовательных организаций.

**II. Цели и задачи Соревнований**

2.1. **Цель:** пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание учащихся.

2.2. **Задачи:**

- привлечение учащихся, в том числе детей «группы риска», к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- определение лучших команд общеобразовательных учреждений, сформированных из учащихся одного класса, добившихся наилучших результатов в соревнованиях «Весёлые старты».

**III. Время и место проведения.**

3.1. Соревнования проводятся согласно календарного плану и регламента, утвержденного на заседании судейской коллегии.

**IV. Участники Соревнований.**

4.1. К соревнованиям допускаются учащиеся одного восьмого класса, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом.

4.2. Состав команды 16 человек (8 девочек и 8 мальчиков) и запасные участники (1 девочка и 1 мальчик).

## **V. Программа Соревнований.**

5.1. В программу соревнований включено шесть видов испытаний (эстафет):

1. «Самые быстрые»
2. «Поменяй предмет»
3. «Преодолей обруч»
4. «Собери предметы»
5. «Прыжки через скакалку»
6. «Прыжки в длину с места»

5.2. Участники соревнований выполняют эстафеты согласно требованиям, изложенным в п.Х настоящего Положения (описание содержания эстафет и условий их выполнения).

## **VI. Формула проведения Соревнований.**

6.1. Соревнования проводятся в один этап, в них принимают участие 6 команд.

6.2. Очередность старта команд определяется методом жеребьевки перед началом соревнований

## **VII. Определение победителей.**

7.1. Победители и последующие места в Соревнованиях определяются судейской коллегией методом визуального наблюдения и хронометрирования (при условии правильного и полного выполнения требований к выполнению задания).

7.2. В Соревнованиях места определяются по времени и результату прохождения этапа комплексной эстафеты и переводятся в баллы: 1 место - 6 очков, 2 место - 5 очков, 3 место - 4 очка и т.д.

## **VIII. Организация соревнований.**

8.1. Непосредственную ответственность за организацию соревнований несёт ГМО учителей физической культуры, судьи.

## **IX. Заявки, нарушения, неявки, опоздания.**

9.1. Команды допускаются к соревнованиям только при наличии заявки установленного образца, которые подаются перед началом Соревнований главному судье, и Листа здоровья (классного журнала), заверенного руководителем и печатью ОУ.

9.2. Команде, опоздавшей к началу соревнований более, чем на пятнадцать минут, засчитывается неявка.

## **Х. Описание содержания эстафет и условий их выполнения.**

10.1. Обязательное условие выполнения всех эстафет - наличие спортивной обуви. 11.2. Стартуют во всех эстафетах мальчики. Зона передачи - от середины скамейки до линии старта (1 метр от переднего края скамейки (длина скамейки 2-2,5 метра)). Скамейку обегает всегда с правой стороны, только против часовой стрелки. За каждое нарушение – штраф 1 секунда.

### **1. «Самые быстрые»**

Дистанция - 15 метров.

Инвентарь: скамейки гимнастические короткие, эстафетные палочки.

Участники сидят на скамейке в колонну по одному в любой последовательности. Первый участник (мальчик) стоит у стартовой линии с эстафетной палочкой в руках. По команде «Марш» он начинает бег в направлении скамейки девочек, обегает её, и в «зоне передачи» передаёт палочку следующему участнику (девочке), которая выполняет задание в такой же последовательности.

Нарушения:

- старт раньше команды «Марш!»;
- передача палочки не в «зоне передачи».

Начало эстафеты по команде «Марш!», окончание по пересечению линии старта - финиша участником команды (девочкой).

### **2. «Поменяй предмет»**

Дистанция - 15 метров.

Инвентарь: скамейки, мячи резиновые, кегли, корзины.

Участники стоят в колонну по одному. Первый (мальчик) стоит с мячом перед стартовой линией, по команде «Марш» бежит до корзины, которая стоит на центральной линии, достаёт из неё кеглю, кладёт мяч, возвращается обратно и в зоне передачи передаёт кеглю второму участнику (девочке), которая уносит кеглю, меняет на мяч и передаёт эстафету мячом. Если участник собьёт корзину, то он сначала должен установить её, уложить всё на место и только после этого поменять предмет.

Нарушения:

- старт раньше команды «Марш!»;
- сбита корзина;
- брошенный мяч;
- выпадение мяча или кегли из корзины.

Начало эстафеты по команде «Марш» из стартового коридора, финиш по первой линии коридора.



### **3. «Преодолей обруч»**

Дистанция - 20 метров.

Инвентарь - скамейки, обручи.

Участники стоят перед стартовой линией. На расстоянии трех метров от центральной линии с обеих сторон лежат два малых обруча. Под обручами - меловые линии, повторяющие контур большого обруча.

По команде «Марш» первый участник (мальчик) бежит к первому обручу, продевает его через ноги и кладёт в меловой контур, затем бежит ко второму обручу и повторяет тоже упражнение со вторым обручем, и передаёт эстафету касанием руки следующему участнику (девочка) в зоне передачи. Тоже выполняют следующие участники.

Нарушения:

- старт раньше команды «Марш!»;
- обруч продет не через ноги;
- обруч уложен вне мелового контура.

Начало эстафеты по команде «Марш» от стартовой линии, финиш по пересечению первой линии стартового коридора.

### **4. «Собери предметы»**

Дистанция - 15 метров.

Инвентарь: корзины, кубики, обручи, скамейки.

Участники сидят на скамейке в колонну по одному. На дистанции разложены пять обручей на расстоянии 2 м друг от друга. Первый участник (мальчик) с корзиной, в которой лежат пять кубиков по команде «Марш» стартует из стартового коридора и, двигаясь сбоку от обручей, раскладывает по кубику в каждый обруч, обегает последний обруч и передаёт в зоне передачи корзину следующему участнику (девочка). Она, двигаясь сбоку от обручей, собирает кубики, обегает последний обруч и передаёт в зоне передачи корзину следующему участнику (мальчик).

Нарушения:

- старт раньше команды «Марш!»;
- не возвращение на место сдвинутого обруча;
- вылет кубика из обруча;
- потеря кубика.

Начало по команде «Марш» от стартовой линии, финиш при пересечении первой линии коридора.

### **5. «Прыжки через скакалку»**

Дистанция - 20 метров.

Инвентарь: скамейки, скакалки.

Участники сидят на скамейках в колонну по одному. По команде «Марш» первый участник (мальчик) бежит до центральной линии (коридор 2 метра -

по 1 метру до и после центральной линии), на которой лежит скакалка (с ручками, резиновая), подбирает скакалку, прыгает на двух ногах 10 прыжков (прыжки считаются судьёй по ногам и вращению скакалки), опускает скакалку в коридоре возле центральной линии, обегает скамейку и касанием руки передаёт эстафету следующему участнику (девочка) в зоне передачи. Счёт прыжков ведёт судья.

**Нарушение:**

- старт раньше команды «Марш!»;
- если ребёнок запнулся, то этот прыжок не засчитывается, счёт продолжается с прыжка, на котором запнулся.

Начало - по команде «Марш» от ближней к скамейке линии, финиш при пересечении первой линии коридора.

#### **6. «Прыжки в длину с места»**

Дистанция -15 метров.

Инвентарь: мел.

Участники стоят в колонне по одному (5 мальчиков и 5 девочек). Первые участники (мальчики), толкаясь двумя ногами, одновременно прыгают в длину с места. Судья отмечает прыжок по пяткам, следующий участник выполняет прыжок от линии финиша предыдущего участника. Судья замеряет длину прыжков всех участников.

**Нарушения:**

- толчок одной ногой;
- заступ за линию старта;
- нет фиксации приземления (после приземления участник, не удержал равновесие, сделал шаг назад или коснулся пола другой частью тела).