**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №9**

**Усть-Кутского муниципального образования**

**Иркутской области**

Утверждено:

Директор

МОУ СОШ № 9 УКМО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Н. Скажутина

 «10» сентября 2021 год

**Положение**

**по проведению школьного спортивного мероприятия «Веселые старты»**

**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

**(1 раз в четверть)**

**1. Общие положения**

1. Настоящее положение определяет цель, задачи, порядок организации, проведения и организационно-методического обеспечения школьного спортивного мероприятия «Веселые старты»

1. Организаторы Конкурса: МОУ СОШ № 9 УКМО.

**2. Цель и задачи Конкурса**

1. Цель:

- популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха детей;

- способствовать формированию навыков здорового образа жизни;

- развитие двигательных способностей обучающихся.

2. Задачи:

- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли.

**3. Порядок организации и проведения**

1.Организация проведения соревнований возлагается на классных руководителей классов обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, учителей физической культуры.

2. Содержание спортивного мероприятия «Веселые старты» включает спортивные соревнования по отдельным видам спорта, спортивные игры, задания на координационные способности и пространственную ориентировку.

3. В состав судейской команды входят: учителя-предметники, классные руководители.

4. Дата срока проведения спортивного мероприятия «Веселые старты» определяется воспитательным планом класса.

5. Программа соревнований состоит из 7 этапов.

6. Программа соревнований разрабатывается раз в четверть.

1. **Время и место проведения**

1. Спортивные соревнования, организуемые в рамках спортивного мероприятия «Веселые старты», проводятся на спортивной площадке школы, спортивном зале.

1. Спортивные соревнования в рамках спортивного мероприятия «Веселые старты» начинаются в 14.00 часов.

**5. Состав организационного комитета**

 1. Азаренкова Лидия Владимировна – учитель классов обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, организационно-методическое сопровождение спортивного мероприятия «Веселые старты»

2. Учителя физической культуры (согласно распределённой нагрузке)

**6. Участники соревнований**

* 1. К участию в соревнованиях спортивного мероприятия «Веселые старты» привлекаются все учащиеся 5-9 классов школы.
	2. В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения спортивного мероприятия «Веселые старты».
	3. Освобожденные учащиеся присутствуют на протяжении всего мероприятия и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей (воспитателей) по поддержке дисциплины и порядка.

**7. Программа соревнований**

- построение

- приветствие

- представление судейской бригады, команд соревнований

- построение

- подведение итогов соревнований, награждение

- программа соревнований

**8. Награждение**

1. Команда – победитель определяется по наивысшему среднему баллу на человека, 2-е и 3-е места – соответвенно по убывающей – среднему баллу.
2. За 1 место команды победители награждаются почетной грамотой и сладким призом.
3. Команда, имеющая самый высокий средний балл из всех команд, награждается переходящим кубком.

**Приложение №1**

**1. этап «Самолетик»**

Каждому участнику команды предлагается запустить бумажный самолетик так, чтобы он пересек линию. Если самолет не долетел до линии – 0 баллов, если же пересек линию – 1 балл.

Каждому участнику команды – 1 попытка.

Максимальное количество баллов – 1.

**2. этап «Спортивная песня»**

Всей команде предлагается за 15 секунд вспомнить песню на спортивную тему и одновременно спеть один из куплетов совместно.

Проводится 1 раз.

Правильное выполнение – 1 балл.

**3.этап «Мяч в обруч»**

На площадке лежит обруч. От него на расстоянии 2м чертится линия стартовая для 1 группы, 3.5 м – для 2 группы, 4.5 м – для 3 группы. Необходимо выполнить бросок мяча двумя руками снизу так, чтобы мяч попал в обруч.

Каждому участнику команды – 1 попытка.

Максимальное количество баллов – 1.

**4.этап «Мяч в ворота»**

На площадке устанавливаются ворота. От них на расстоянии 2м чертится линия стартовая для 1 группы, 3.5 м – для 2 группы, 4.5 м – для 3 группы. Необходимо выполнить удар ногой по мячу и попасть в ворота так, чтобы мяч прокатился через них.

Каждому участнику команды – 1 попытка.

Максимальное количество баллов – 1.

**5. этап «Загадки»**

Команде предлагается 3 загадки о спорте. (Принимают совместное решение).

За каждый правильный ответ -1очко.

Максимальное количество очков за конкурс – 3.

**6.этап «Ловкач»**

Каждому участнику предлагается при помощи двух гимнастических палок поднять с пола резиновый мяч и положить его в корзину. Присутствует временное ограничение – 5 секунд.

Каждому участнику команды – 1 попытка.

Максимальное количество баллов – 1.

**7.этап «Загадочный мешочек»**

Найти в мешочке спортивный инвентарь: ракетка для настольного тенниса, валан для игры в бадминтон, мяч для настольного тенниса, шашка, фигура лошади из шахмат, мяч для массажа, скакалка, набивной мешочек, мяч для метания (150 гр.), мяч для игры в большой теннис, кегля.

Проводится 1 раз.

Правильное выполнение – 1 балл.

**8. этап «Паутина»**

Между двух деревьев хаотично натянута веревка. Участникам необходимо взяться за руки и в таком положении преодолеть паутину.

Если участники расцепили руки – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 1. (Одна оценка на весь класс)

**9. этап «Воздушный мяч»**

На площадке между двумя опорами крепится волейбольная сетка на расстоянии 40 см от земли. Все участники команды при помощи полотна должны перебросить мяч через сетку.

Если участники не перебросили мяч - 0 баллов.

Максимальное количество балов – 1.

**Приложение №2**

 **1. этап «Разминка»**

Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

1. **этап «Перекати поле».**

Бежать и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

1. **этап** «**Дружба»**

 Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

 **4. этап «Ручеёк»**

 Участники команд стоят в затылок друг другу и передают стоящему сзади игроку два надувных мяча. Последний с мячами бежит, встаёт вперёд и снова передаёт мячи. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

*.* **5. этап** «**Сбор мусора». Музыка**

 По залу разбросаны воздушные шары. Не трогая шары руками, с помощью совка подцепить один шар, отнести его в “корзину” и вернуться обратно.

 **6. этап «Веселые хоккеисты» Музыка**

 Инвентарь :домашние веники, резиновые мячи, флажки-ориентиры.

Проведение. Участники ведут домашним веником мяч, обегая ориентиры зигзагообразно («змейкой»), добегают до последнего указателя-ориентира, обводят его и быстро мимо ориентиров возвращаются к команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

 **7. этап «Бег в мешках»**

 **8. этап** «**Праздничная».**

 Добежать до противоположной стороны зала, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово.

**Приложение №3**

**1. этап “Переправа в обручах”**

Капитан и первый участник влезают в обруч и движутся до ориентира, первый участник остаётся, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не переведёт всю команду.

**2. этап «Кто больше**

 По сигналу первый бежит к листку бумаги, где написано "Здоровый человек - это : «человек» **-** вы должны написать слово прилагательное **(**крепкий, весёлый, красивый, стройный, сильный, ловкий, румяный и т.д.), и вернуться назад, передав фломастер другому игроку, следующий бежит и пишет слово (слова не повторять).

**3. этап « Дружба».**

 Удерживая лбами, большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

**4. этап «Перекати поле».**

 Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

**5. этап «Полет».**

 Ведущий произносит стихотворение: «Самолёт построим сами, понесёмся над лесами, понесёмся над лесами. А потом вернёмся … к маме*(вместе)*». Ну что, полетаем? **1.** Участник делает самолётик. - Кто быстрее? **2.** А теперь, даём команду – «Взлёт!». Чей дальше улетит?

**6. этап**  **«Комбинированная эстафета»**

**I этап:** первому участнику необходимо, зажав мяч между коленями, при помощи прыжков добраться до обруча, лежащего приблизительно метрах в 10 от линии старта, положить в него мяч, взять скакалку, вернуться к команде и передать скакалку второму участнику.

**II этап:** второму участнику необходимо, допрыгать на скакалке, к тому же обручу, взять мяч, и вернуться к финишу. Каждый член команды по очереди выполняет эти задания.

**7. этап «Доскажи пословицу.»**

 Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их? Мы сейчас узнаем.

 В здоровом теле – здоровый **…(дух)**

 Здоровье дороже **богатства.**

 Курить – здоровью …(**вредить)**

 Быстрого и ловкого болезнь не … **(догонит)**

 До свадьбы … **(заживёт)**

 Здоровья не … **(купишь)**

 Солнце, воздух и вода **- наши лучшие друзья.**

 **8. этап “Быстрая передача ”**

 Команда стоит в колонну по одному, последний игрок стоит спиной к команде. Первый участник передает большой мяч по правой стороне команды до последнего участника, последний участник передает мяч по левой стороне колонны. Как только мяч попадет первому участнику, он передает мяч из рук в руки над головами колонны, а последний пропускает мяч под ногами всей колонны. Повторяем 4 раза. Чья команда завершит эстафету первой.

 **9. этап “Без тапочки**

На старте каждый участник стоит в одной тапочке. Вторые находятся в коробке на другом конце зала. По сигналу первый бежит к коробке, и каждый надевает свою вторую тапочку, затем бежит к своей команде и передает эстафету второму, по окончании все выстраиваются в одну шеренгу.

**10. этап “Кто - кого ”**

От каждой команды выходят по две пары, в руках у каждой пары скакалка у первого скакалка в руках, второй стоит лицом к первому. По сигналу каждая пара начинает прыгать через скакалку. Чья команда пропрыгает дольше всех.

-

**Приложение №4**

**1. этап Конкурс « С девизом по жизни»**

 Представление команд: (название, девиз-совещаются).

2**. этап Викторина " В мире спорта"**

 1. Если спортсмены мастерски делают стойки на руках, перевороты - вперед, назад, и в сторону.(Акробаты)

 2. Назовите несколько видов спортивного инвентаря.(Мяч, кегли, маты, канат, сетка)

 3. Дети играли , перекидывая ракетками через сетку волан. назовите игру.( Бадминтон)

 4. При этом виде спорта спортсмены стремятся, чтобы шаг их был как можно длиннее и чаще. ( Бег)

 5. Это один из самых древних видов спорта. Бронзовые от загара, тяжеловесы долго кружили по площадке, а потом кидались в атаку. ( Борьба)

 6. Кто занимается со спортсменом? ( Тренер)

 7. В каких видах спорта используется музыка? ( Фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание)

 8. Какая одежда используется во время борьбы?( Широкая рубаха, и свободные брюки - кимоно. Борьба проходит без обуви.)

 9.Назовите зимние виды спорта?(Хоккей, лыжи прыжки с трамплина , санный спорт, биатлон)

 10. В каком спорте используется транспорт?( Мотогонки,велогонки, авторалли,картинг)

**3. этап « Разминочка»**

 По сигналу первые игроки бегут вперёд, оббегают стойку, возвращаются назад, передают эстафету следующему игроку. Команда, пришедшая первой, поднимает руки.

**4. этап** «**Стройная команд»**

 Сейчас мы определим, какая же команда самая стройная. За 30 секунд все члены команды должны как можно плотнее прижаться друг к другу. Можно вырасти вверх, взяв кого- нибудь на руки или посадив на плечи. А мы обмерим каждую команду на уровне талии. Внимание! Начали!

**5. этап «Переправа».**

  По сигналу игроки начинаются переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают два обруча следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрей закончит эстафету.

**6. этап «Смешанная эстафета».**

 Участник располагается на линии старта. По команде судьи: На старт! Внимание!" Марш! участник бежит на середину зала, где лежит скакалка. Берёт её и выполняет 10 прыжков. Оставляет скакалку. Бежит до поворотной стойки, где лежит обруч. Проходит через обруч и возвращается обратно. Передаёт эстафету касанием рукой стоящего впереди участника.

**7. этап «Попади в цель».**

  Команда в колонне по одному, в руках у первого участника цветной резиновый  мяч. По сигналу участник выполняет бросок мяча, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 3 метров обруч. За каждое попадание начисляется - 1 очко. Выигрывает команда, которая за одну минуту наберёт больше всех очко.

 **8. этап " Борьба"**

 Чтобы победить в нашей борьбе, надо вытолкнуть противника из круга, нарисованного на полу.

 **9. этап "Перетягивание каната"**

 Участники команд должны показать свою силу. Выносят канат для соревнования. Середина отмечается цветной ленточкой.( На земле в двух метрах от середины поля проводят две параллельные линии). Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу начинаю тянуть в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд ( ее пересечет цв. ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки .Поединок повторяется. Побеждает команда, которая большее число раз сумела перетянуть канат на свою сторону.