**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О проведении районных соревнований**

**«Дело семейное - нужное дело!»**

**Форма проведения:**Соревнование.

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

* укрепление здоровья подрастающего поколения;
* воспитание правильного отношения к здоровому образу жизни;
* содействие укреплению взаимоотношений в семье.

**2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Районные соревнования проводятся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_года на спортивной базе ГБОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Начало соревнований в \_\_ часов. Сбор команд в \_\_часов.

**3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

­­­­­­­­­­

**4. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию в соревнованиях допускаются команды:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Состав команды: 3 человека

Зона А: мама+ребенок+ребенок .

Зона В: мама+папа+ребенок

Возраст детей: 9-16 лет

Каждая команда должна иметь единую форму и эмблему.

**5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

Программа соревнований состоит из 6 комплексных эстафет:

**ЗОНА А (мама и дети)**

**1.Эстафета «Дружная семья»**

*Инвентарь: обруч – 3 шт. на команду, контрольная фишка – 1 шт. на команду.*

*Дистанция:* 15 метров. Команда стоит за линией старта. Через 15 м от линии старта стоит ограничитель. На протяжении всей дистанции лежат 3 обруча. По сигналу вся команда начинает двигаться одновременно. Мама и один ребенок подбегают к первому обручу и ставят его вертикально, а второй ребенок пролезает в него. Как только ребенок пролез в первый обруч, мама с ребенком кладут его и подбегают ко второму обручу, ребенок пролезает в него, затем бегут к третьему обручу. Потом вся семья бежит к ориентиру, обегает его и вместе финиширует.

**2. «Самая ловкая мама»**

*Инвентарь: ведро – 1 шт. на команду, шарики– 5 шт. на команду, контрольная фишка – 1 шт. на команду.*

*Дистанция:* 15 метров.

Мама стоит на контрольной фишке с ведром. По команде «Марш!», дети бегут к маме, у каждого по 5 шариков. Добежав до отметки, дети по очереди бросают шарики. Мама ловит их ведром. Выигрывает  команда, которая быстрей всех забросит ВСЕ шарики.

**3. Комбинированная эстафета**

*Инвентарь: скакалка – 1 шт. на команду, мяч ф/б – 1 шт. на команду, скамейка-1 шт. на команду, мат-1 шт. на команду, контрольная фишка – 1 шт. на команду.*

*Дистанция:* 15 метров.

Первый участник бежит, прыгая через скакалку до ориентира, обегает его и так же возвращается назад, передает эстафету второму. Второй зажав мяч между ног, прыгает до контрольной фишки, обегает ее и прыжками возвращается назад, передает эстафету третьему. Третий участник ползет по скамейке, выполняет два кувырка вперед, обегает контрольную фишку, финиширует бегом.

**4. «Трое в лодке»**

*Инвентарь: обруч – 1 шт. на команду, мяч в/б – 1 шт. на команду, контрольная фишка – 1 шт. на команду.*

*Дистанция:* 15 метров.

Между двумя детьми становится мама в руках у нее обруч, у ребенка справа от мамы мяч. По сигналу мама двумя руками катит обруч по полу вперед, а дети перебрасывают мяч двумя руками сквозь обруч, перемещаясь боком приставными шагами. Мяч необходимо перебросить не менее 4-х раз до контрольной фишки. Дойдя до контрольной фишки, все участники этапа, становятся во внутрь обруча с мячом в руках и придерживая обруч бегут до линии финиша.

**5. «Обруч на себя»**

*Инвентарь:* гимнастический обруч – 1 шт. на команду

*Ход проведения эстафеты*: Участники выстраиваются в шеренгу, взявшись за руки. Направляющий (капитан) держит обруч в одной руке, по сигналу участник продевает обруч через себя (сверху вниз) и передает обруч через низ следующему участнику не разрывая рук. Участник, который получает обруч через низ, соответственно и продевает обруч через себя (снизу вверх) и передает обруч следующему участнику уже через верх.

Игрок, который получает обруч через верх, надевает его сверху вниз.

Крайний участник, в команде получив обруч, перемещается в начало шеренги и продолжает эстафету.

Эстафета продолжается до тех пор, пока обруч вместе с капитаном команды не вернется на исходное место и поднял обруч вверх над собой.

**5. «Быстрей, выше, сильней»**

*Инвентарь: скакалка – 1 шт. на команду, обруч-1 шт. на команду, теннисная ракетка – 1 шт. на команду, теннисный шарик- 1 шт.на команду, обруч -1 шт. на команду; фишки – 5 шт. на команду.*

*Дистанция:* 15 метров. Команда стоит за линией старта. Через 15 м от линии старта стоит ограничитель. На протяжении всей дистанции лежат 4 фишки. Возле последней фишки лежит обруч, в нем ракетка и шарик. Не выходя из обруча нужно выполнить жонглирование ракеткой теннисного шарика.

По сигналу, мама обегает все фишки, выполняет жонглирование, добегает до контрольной фишки, выполняет 10 прыжков на скакалке и возвращается назад, передает эстафету второму участнику.

Второй 5 раз жонглирует шарик , делает 5 прыжков на скакалке, обегает контрольную фишку, возвращается и передает эстафету.

Третий участник выполняет 3 раза жонглирование и 5 отжиманий (сгибания рук) от пола возле контрольной фишки, бегом финиширует.

**ЗОНА Б (мама, папа, ребенок)**

**1.Эстафета «Дружная семья»**

*Инвентарь: обруч – 3 шт., контрольная фишка – 1 шт. на команду.*

*Дистанция:* 15 метров. Команда стоит за линией старта. Через 15 м от линии старта стоит ограничитель. На протяжении всей дистанции лежат 3 обруча. По сигналу вся команда начинает двигаться одновременно. Мама и папа подбегают к первому обручу и ставят его вертикально, а ребенок пролезает в него. Как только ребенок пролез в первый обруч, родители кладут его и подбегают ко второму обручу, ребенок пролезает в него, затем бегут к третьему обручу. Потом вся семья бежит к ориентиру, обегает его и вместе финиширует.

**2. «Самый ловкий папа»**

*Инвентарь: ведро – 1 шт. на команду, шарики– 5 шт. на команду, контрольная фишка – 1 шт. на команду.*

*Дистанция:* 15 метров.

Папа стоит на контрольной фишке с ведром. По команде «Марш!», мама и ребенок бегут к папе, у каждого по 5 шариков. Добежав до отметки, мама и ребенок по очереди бросают шарики. Папа ловит их ведром. Выигрывает команда, которая быстрей всех забросит ВСЕ шарики.

**3. «Переправа»**

*Инвентарь:1 обруч на команду, контрольная фишка – 1 шт. на команду.*

*Дистанция:* 15 метров.

Папа бежит до контрольной фишки с обручем в руке, обегает ее и возвращается назад, берет маму, она держит в обруч с другой стороны и уже вдвоем бегут к фишке, обегают ее и возвращаются к линии за ребенком. Ребенок находится в обруче, родители держат обруч с двух сторон обегают контрольную фишку и финишируют.

**4. «Трое в лодке»**

*Инвентарь: обруч – 1 шт. на команду, мяч в/б – 1 шт. на команду, контрольная фишка – 1 шт. на команду.*

*Дистанция:* 15 метров.

Между родителями становится ребенок, в руках у него обруч, у мамы справа от ребенка мяч. Ребенок держит обруч над головой на вытянутых руках. Родители перебрасывая мяч двумя руками сквозь обруч, передвигаются вперед приставными шагами. Мяч необходимо перебросить не менее 4-х раз до контрольной фишки. Дойдя до контрольной фишки, все участники этапа, становятся во внутрь обруча с мячом в руках и придерживая обруч бегут до линии старта.

**5. «Быстрей, выше, сильней»**

*Инвентарь: скакалка – 1 шт. на команду, обруч-1 шт. на команду, теннисная ракетка – 1 шт. на команду, теннисный шарик- 1 шт.на команду, обруч -1 шт. на команду; фишки – 5 шт. на команду.*

*Дистанция:* 15 метров. Команда стоит за линией старта. Через 15 м от линии старта стоит ограничитель. На протяжении всей дистанции лежат 4 фишки. Возле последней фишки лежит обруч, в нем ракетка и шарик. Не выходя из обруча нужно выполнить жонглирование ракеткой теннисного шарика.

По сигналу, мама обегает все фишки, выполняет 5 раз жонглирование, добегает до контрольной фишки, выполняет 10 прыжков на скакалке и возвращается назад, передает эстафету папе.

Папа - 5 раз жонглирует шарик, выполняет 10 отжиманий (сгибания рук) от пола возле контрольной фишки, бегом возвращается назад и передает эстафету ребенку.

Ребенок жонглирует 3 раза теннисный шарик, возле контрольной фишки 10 раз приседает и финиширует.