

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о проведении  
внеклассного мероприятия «Муравейник»,  
для обучающихся 7-х классов и родителей.  
МБОУ гимназии «Лаборатория Салахова»

*учителя физической культуры:*

Анфилофьев Владимир Николаевич

Коновалова Виктория Александровна

Виноградова Яна Олеговна

Талалаева Лариса Юрьевна

*Положение о проведении соревнований «Муравейник».*

1. Цели и задачи:

- укрепления здоровья детей и родителей;
- развитие двигательных умений, навыков и физических качеств;
- привлечение учащихся и родителей к занятиям физической культурой и спортом.

2. Руководство соревнованиями:

Организация и проведение соревнований осуществляется учителями физической культуры, они же являются главными судьями соревнований. Судьи на линии: обучающиеся освобождённые от физкультуры.

Жюри: администрация, учителя.

3. Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие обучающиеся не освобождённые от уроков физкультуры, относящиеся к основной или подготовительной группе.

Соревнования проводятся по одной возрастной группе:

Среди мальчиков и девочек 7х классов и их родителей;

Состав команд: 5 гимназистов, 5 родителей.

4. Программа соревнований:

Программа соревнований включает в себя представление команд, разминку, выполнение пяти видов испытаний ВФСК «ГТО»

5. Место и сроки проведения:

Соревнования проводятся ежегодно в спортивном зале главного корпуса гимназии «Лаборатория Салахова».

Дата и начало соревнований:

6. Подведение итогов

В команде принимают участие 5 гимназистов и 5 родителей. Команды представляют название, девиз. Для участников предложено 5 видов испытаний которые, которые выбраны из ВФСК «ГТО» (прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа, сгибание туловища стоя). За правильное выполнение участник получает фишку и пополняет свою копилку. Команда победителей определяется по наибольшему количеству набранных фишек. Команде дается 10 минут на выполнение всех испытаний. Участник имеет право выполнять несколько раз одно и тоже упражнение, главное чтобы выполнение было правильным.

### 7. Награждение

Команды награждаются грамотами.

### 8. Ход мероприятия

Сборная команд в количестве 5 гимназистов и 5 родителей начинает свой старт в центре зала, по команде судьи, команда разбегается на те виды испытаний, в которых она уверена, что заработает балл в копилку своей команды. Время выполнения испытаний 10 минут.

### **В состязания входят следующие виды испытаний**

#### **1. Отжимание 10 раз - (одна фишка)**

#### **2. Подтягивание**

- гимназисты 2 - раза (одна фишка)
- папы 5 раз - (одна фишка)

#### **3. Пресс**

- гимназисты 10 раз - (одна фишка)
- родители 15 раз - (одна фишка)

#### **4. Гибкость**

- гимназисты 15 см - (одна фишка)
- родители 15 см - (одна фишка)

#### **5. Прыжки в длину с места**

- гимназисты 155 см - (одна фишка)
- гимназистки 150 см - (одна фишка)
- мамы 170 см - (одна фишка)
- отцы 200 см - (одна фишка)

Подведение итогов.

## ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

<b>Классы</b>	<b>Количество фишек</b>	<b>место</b>