

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ Ширяевская СОШ  
/Богданова Е.Р./  
« 10 » января 2024 года



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников**  
**«Президентские состязания» среди обучающихся**  
**МБОУ Ширяевская СОШ**  
**Иловлинского муниципального района Волгоградской области**

**1. Общие положения**

1.1. Положение о проведении школьного этапа Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) определяет цели, задачи, сроки, порядок и условия проведения, а так же категорию участников.

1.2. Президентские состязания являются комплексным массовым физкультурно-спортивным мероприятием и проводятся в целях укрепления здоровья школьников, привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок обучающихся;
- гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- развитие в школе массового физкультурно-спортивного движения «Президентские состязания» среди школьников;
- совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы среди школьников во внеурочное время;
- определение команд- победителей для дальнейшего их участия в соревнованиях различного уровня.

1.3. Проведение Президентских состязаний возлагается на судейскую коллегию.

**2. Руководство Президентскими состязаниями**

2.1. Общее руководство Президентскими состязаниями осуществляет организационный комитет (далее - Оргкомитет), который образуется приказом директора школы.

2.2. Оргкомитет:

- принимает решение по срокам и времени проведения соревнований;
- оформляет протоколы и подводит итоги соревнований;
- формирует состав команды на муниципальный этап Президентских состязаний.

2.3. Обеспечение и проведение школьного этапа Президентских состязаний (подготовка мест соревнований, медико-санитарное обеспечение, соблюдение техники безопасности) возлагается на методиста по воспитательной работе.

2.4. Непосредственное проведение школьного этапа возлагается на учителей физической культуры.

2.5. Ответственные за проведение ( учителя физической культуры):

- совместно с классными руководителями формируют команды от классов для участия в соревнованиях;
- обеспечивают подготовку мест для проведения соревнований, готовят необходимый инвентарь и оборудование;
- обеспечивают проведение соревнований в соответствии с правилами проведения соревнований по видам спорта и данным Положением;
- заполняют протоколы соревнований, принимают и рассматривают письменные протесты и принимают решения по ним.

2.6. Состав команд на школьном этапе определяется до 10 января 2024 года.

2.7. Подведение итогов школьного этапа президентских состязаний проводится до 22 марта 2024 года.

### 3. Участники Президентских состязаний

3.1. В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие класс - команды (со 2 по 11 классы), сформированные из обучающихся одного класса. Количество участников (в том числе мальчиков и девочек, юношей и девушек), определяет школьный Оргкомитет.

3.2. Программа спортивного многоборья, эстафетный бег, содержание и форма проведения веселых стартов, определяются с учетом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- особенностей спортивной материально-технической базы школы.

### 4. Сроки, порядок и условия проведения Президентских состязаний

Наименование программ	видов	Сроки проведения	Участники
Творческий конкурс		Январь-март	2-11 классы
Спортивное многоборье (тесты)		Январь-март	2-11 классы
Эстафетный бег		Январь-март	2-11 классы
Пионербол		Январь-март	3-4 классы
Баскетбол		Январь-март	5-8 классы
Волейбол		Январь-март	9-11 классы
Легкоатлетический кросс		Январь-март	2-11 классы

4.1. Для допуска к участию в школьном этапе соревнований классный руководитель составляет список участников. Участники не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.

### 5. Программа школьного этапа Президентских состязаний

№ п/п.	Вид программы (классы)	Мальчики/юноши	Девочки/девушки	Форма участия
1	Творческий конкурс (2-11)	4	4	командная
2	Спортивное многоборье (тесты) (2-11)	4	4	командная
3	Эстафетный бег (2-11)	3	3	командная
4	Пионербол (3-4)		6	командная
5	Баскетбол (5-8)	5	5	командная
6	Волейбол (9-11)	6	6	командная
8	Легкоатлетический кросс (2-11)	4	4	командная

Оргкомитет оставляет за собой право внесения изменений в программу школьного этапа Президентских состязаний и систему проведения соревнований по каждому виду программы.

Отказ класс - команды от участия в обязательных видах программы не допускается.

#### 5.1. Спортивное многоборье (тесты)

Соревнования командные. Принимают участие ученики всего класса - команды (за исключением запасных). Во время проведения соревнований замена не допускается.

**Спортивное многоборье (тесты) включают в себя:**

#### Челночный бег 3\*10 (юноши и девушки)

Проводится на ровной дорожке (площадке) длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10 - ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой чертой и по команде начинает бег в сторону финишной черты, касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая ее, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

#### Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из положения виса (хват сверху, ноги вместе). При сгибании рук необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется на 0,5 сек. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, вис

на одной руке, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не более 3 сек. Участнику предоставляется одна попытка. Фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения упражнения

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки)**

Исходное положение – упор лёжа. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между отжиманиями не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

### **Подъём туловища из положения, лёжа на спине руки за головой за 30 сек. (юноши, девушки)**

Исходное положение: лёжа на спине, руки – за головой, пальцы – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

### **Прыжок в длину с места (девушки, юноши)**

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

### **Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки)**

На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни – вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см, руки – вперед, ладони – вниз. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

## **5.2. Эстафетный бег.**

Соревнования командные.

Для проведения эстафетного бега используется площадка стандартного спортивного зала. Линия поворота должна быть обозначена поворотными стойками, конусами, либо другим способом. В забеге участвуют только две команды. Участники команды распределяются по этапам (1 этап – юноша, 2 этап – девушка и т.д.), выстраиваются вдоль боковой линии на противоположных сторонах зала по направлению часовой стрелки. Участник 1-го этапа встает на линию старта, которой служит средняя линия зала и по сигналу судьи начинает бег. Остальные участники команды не должны препятствовать бегунам. Для передачи эстафеты используется эстафетная палочка. Передача эстафетной палочки происходит в пределах прямого участка дистанции на каждой стороне команды.

Дистанция этапов для участников:

2-4 классы – девочки – 1 круг, мальчики -2 круга;

5-11 классы – девочки (девушки)-2 круга, мальчики (юноши) – 3 круга.

## **5.3. Баскетбол**

Соревнования командные. Проводятся среди мальчиков и девочек по действующим правилам вида спорта по круговой системе. От каждого класса-команды допускается 5 мальчиков и 5 девочек (с учетом запасного игрока). Соперники определяются путем жеребьевки. Основное время игры составляет 8 мин. «грязного» времени. В случае равного счета по истечении 8 мин. игра продолжается до первого заброшенного мяча.

## **5.4. Пионербол**

Соревнования командные. От класса участвует смешанная команда по действующим правилам вида спорта, по круговой системе. Одновременно на площадке может находиться 6 игроков. Игра состоит из одной партии до 15 очков.

## **5.5. Легкоатлетический кросс**

Соревнования командные. От класса участвует смешанная команда по действующим правилам вида спорта.

## **5.6. Волейбол**

Соревнования командные. От класса участвует смешанная команда по действующим правилам вида спорта, по круговой системе. Игра состоит из трех партий, либо до двух побед одной команды. Продолжительность партии до 25 очков ( продолжительность 3 – ей партии до 15 очков).

### 5.7. Творческий конкурс

Класс - команда представляет музыкально-художественную композицию. Тема творческого конкурса «О, спорт, ты – мир?». Для раскрытия темы могут быть использованы различные виды ораторского и сценического искусства (исполнение песен, танцев, музицирование, декламирование, элементы различных видов спорта). Члены жюри оценивают музыкально-художественную композицию в баллах.

### 6. Подведение итогов.

6.1. Победители и призеры школьного этапа Президентских состязаний определяются по наименьшей сумме мест занятых классом – командой во всех видах программы. При равенстве очков преимущество получает команда, имеющая лучший результат в спортивном многоборье.

Приложение

### Заявка на участие в школьном этапе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» от \_\_\_\_ класса

№ п/п.	Фамилия, имя, отчество	Группа здоровья

Классный руководитель \_\_\_\_\_

Учитель физкультуры \_\_\_\_\_