

УКРАЇНА

ЧЕРНІГІВСЬКА РАЙОННА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ

ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ

ВІДДІЛ ОСВІТИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ

НАКАЗ

14.09.2015 № 237

# Про проведення фізкультурно-

# патріотичного фестивалю школярів

# району «Козацький гарт»

# Відповідно до наказу відділу освіти, молоді та спорту Чернігівської районної державної адміністрації від 27.08.2015 № 213 «Про організацію та проведення 71-ої районної спартакіади школярів у 2015-2016 навчальному році», з метою формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності і зміцнення здоров’я учнівської молоді, активізації національно-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів,

Н А К А З У Ю:

1. Організувати і провести у 2015-2016 навчальному році фізкультурно-патріотичний фестиваль «Козацький гарт» (далі Фестиваль) у два етапи:

І – й етап – загальношкільний Фестиваль, проводиться в усіх загальноосвітніх навчальних закладах (вересень-жовтень)

ІІ – й етап – районний Фестиваль **провести 07 жовтня 2015** року.

1. Затвердити Умови проведення районного етапу Фестивалю (Додаток 1).
2. Для організації і проведення ІІ етапу Фестивалю створити головну суддівську колегію (Додаток 2).
3. Директорам загальноосвітніх навчальних закладів:

1) розробити і затвердити накази про проведення І етапу Фестивалю.

2) забезпечити участь збірної шкільної команди у ІІ (районному) етапі Фестивалю.

1. ІІ етап (районний) Фестиваль **провести 07 жовтня 2015** року на базі Чернігівської ДЮСШ (початок о 9.00) за участі збірних команд ЗНЗ І-ІІІ ступенів та ЗНЗ І-ІІ ступенів.
2. Директору Чернігівської ДЮСШ Макаренку С.Я. забезпечити відповідні умови для проведення ІІ (районного) етапу Фестивалю.
3. Директору Чернігівської ЗОШ І-ІІІ ступенів Радченко Вікторії Іванівні забезпечити чергування медичного працівника під час проведення фестивалю.
4. Контроль за виконанням наказу покласти на головного спеціаліста відділу освіти, молоді та спорту Гавриленка В.М.

Начальник відділу освіти,

молоді та спорту

Чернігівської районної

державної адміністрації В.В.Отрода

Хільченко 9 10 95

Додаток 1

до наказу відділу освіти

від 14.09.2015 № 237

У М О В И

проведення районного етапу фізкультурно-патріотичного

фестивалю школярів «Козацький гарт»

### І. ЗАВДАННЯ

Основними завданнями фестивалю є:

* формування всебічно розвинутої особистості, виховання і неї почуттів відповідальності та високої духовності;
* підвищення рівня фізичної підготовленості та збільшення рухової активності школярів;
* формування стійких мотивацій до самостійних занять фізичною культурою і спортом;
* відродження національних традицій та культурної спадщини українського народу.

ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ І КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯ ФЕСТИВАЛЮ

Фестиваль проводиться у два етапи:

І – загальношкільний Фестиваль (вересень-жовтень)

ІІ – районний Фестиваль (07 жовтня 2015 року)

Організація і проведення І етапу покладається на оргкомітет та суддівську колегію загальноосвітнього навчального закладу.

Організація і проведення ІІ етапу покладається на районну головну суддівську колегію Фестивалю.

ІІІ. УЧАСНИКИ ФЕСТИВАЛЮ

До складу команди входять учні **5, 6, 7, 8, 10** класів (для ЗНЗ І-ІІ ступенів учні 5-9 класів), які за станом здоров’я віднесені до основної медичної групи.

Учні, віднесені за станом здоров’я до підготовчої та спеціальної медичних груп здоров’я, беруть участь як судді та помічники.

Учні, які навчаються у даному класі не за віком своїх однокласників до ІІ етапу Фестивалю не допускаються.

У районному Фестивалі бере участь збірна команда загальноосвітнього навчального закладу в складі **12** учнів і 2 педагога:

* 5 клас - 1 хлопець + 1 дівчина;
* 6 клас - 1 хлопець + 1 дівчина;
* 7 клас - 1 хлопець + 1 дівчина;
* 8 клас - 2 хлопці + 2 дівчини;
* 10 клас - 1 хлопець + 1 дівчина; (для ЗНЗ І-ІІ ст. – учні 9 класу)
* учитель фізичної культури;
* представник навчального закладу.

У школі, де немає певного класу, учасниками змагань можуть бути учні з менших класів.

1. ПРОГРАМА ФЕСТИВАЛЮ
2. Програма Фестивалю складається з таких видів:
   * човниковий біг - 4 х 9 м (хлопці, дівчата);
   * стрибок у довжину з місця (хлопці, дівчата);
   * стрибки через скакалку протягом 30 сек. (дівчата);
   * перетягування каната (хлопці);
   * естафета (вся команда)

**Етапи естафети:**

1 етап – 50 м – «перенесення вантажу» хлопець 10 кл.; (ЗНЗ І-ІІ ст. – 9 кл)

2 етап – 50 м – «стрибки по купинах» дівчина 10 кл.; (ЗНЗ І-ІІ ст. – 9 кл)

3 етап – 25 м – «переправа» дві дівчини 8 класу;

4 етап – 50 м – «слалом» дівчина 7 класу;

5 етап – 50 м – «через паркан» хлопець 7 класу;

6 етап – 25 м – «стрибунець» дівчина 6 класу;

7 етап – 25 м – «повзунок» хлопець 6 класу;

8 етап – 50 м – «чехарда» два хлопці 8 класу;

9 етап – 25 м – «футболіст» хлопець 5 класу;

10 етап – 50 м – «достав пакет» дівчина 5 класу.

1. ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ ФЕСТИВАЛЮ
2. Команда - переможець у змаганнях з човникового бігу та зі стрибків у довжину з місця визначається за сумою десяти (5 хлопців, 5 дівчат) кращих результатів з дванадцяти;
3. Команда - переможець у стрибках через скакалку визначається за сумою п’яти кращих результатів із шести учасниць;
4. Перетягування каната проводиться за олімпійською системою. Місця між командами, які програли, розподіляються за кращим часом спарингу.
5. Переможець в естафеті визначається за найменшим часом. Суддя визначає кількість помилок, які допустили учасники під час виконання естафетних етапів. До часу, за який команда виконала естафету, додається 0,1 секунди штрафного часу за кожну помилку. Таким чином визначається остаточний час виконання естафети.
6. Загальнокомандне місце визначається за найменшою сумою місць, набраних командою в усіх видах програми. Якщо сума місць у двох або більше команд однакова, перевага надається команді, яка має більше І, ІІ, ІІІ і далі місць. У разі рівності й цього показника перевага надається тій команді, яка має більше І, ІІ, ІІІ і далі місць в особистому заліку.
7. Переможці та призери районного фестивалю нагороджуються грамотами відділу освіти, молоді та спорту райдержадміністрації.

Протести подаються представником команди в письмовому виді в межах 15 хвилин після завершення змагань в головну суддівську колегію. Пізніше подані протести будуть не дійсними, а результати змагань не зміненими. Якщо у команди немає заліку, то додається нижчий результат серед усіх учасників змагань плюс одне штрафне очко.

1. УМОВИ ВИКОНАННЯ ВИПРОБУВАНЬ:

**1.«Човниковий» біг (4 х 9 м)**

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50см з центром на лінії, 2 дерев’яних кубики (5 х 5 см).

Опис проведення випробування. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев’яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком, взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове півколо.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник виконує дві спроби, залік – по кращій. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

1. **Стрибки у довжину з місця**

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення випробування. Учасник випробування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом випробування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Випробування проводиться відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні.

**3. Стрибки через скакалку (дівчата)**

Обладнання. Секундомір, скакалка.

Опис проведення випробування. Учасниця приймає вихідне положення (основна стійка) із скакалкою в руках (скакалка за спиною). За командою «Можна!» учасниця починає стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед.

Результатом тестування є кількість стрибків за 30сек.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється лише один підхід. Якщо скакалка заплуталась, учасниця, розплутавши її, може продовжувати стрибки до закінчення зазначеного часу.

**4. Перетягування каната (хлопці)**

Обладнання. Неслизька поверхня майданчика з лінією, що ділить майданчик на рівні частини. Канат повинен мати діаметр в межах від 10 до 12,5см і повинен бути без вузлів. Кінці каната мають бути обмотані; канат – з маркуванням: а) у центрі каната; б) дві стрічки на відстані 2,5м від центральної стрічки в обидва боки каната. Маркування стрічок має бути трьох різних кольорів. На старті тяги центральний маркер на канаті має бути поєднаний із центральною лінією на поверхні майданчика.

Опис проведення випробування. Кожен член команди під час тяги повинен тримати канат двома руками (долоні обох рук повернені догори). Канат розташовується між тілом і верхньою частиною передпліччя. Стопи ніг знаходяться попереду колін.

Кінцевий (якірний) у команді перепускає канат уздовж тіла діагонально через спину та протилежне плече, у напрямку із-за спини вперед. Залишки канату проходять під передпліччям іншої руки та звисають. Якірний захвачує канат обома руками долонями догори.

Перший учасник здійснює захват каната якомога ближче до крайньої маркувальної стрічки.

Учасники команди розташовуються з одного боку каната.

За командою «Підхопити канат!» команди захвачують канат (як зазначено вище), ступні всією поверхнею стоять на землі.

За командою «Натягнути!» канату надається достатнє натягнення. Кожний учасник має право виставити одну ногу вперед підбором або ребром черевика.

«Центрування каната» здійснюється суддею, який встановлює канат так, щоб центральна маркувальна стрічка співпадала з центральною лінією на землі.

За командою «Тяга!» починається саме перетягування канату.

Команда «Закінчення тяги!» сигналізується свистком судді та оголошенням команди-переможця.

Визначення результатів. Перемога зараховується, якщо перша маркувальна стрічка (від центральної) на канаті, перетне центральну лінію на землі.

Загальні вказівки і зауваження. Змагання проводяться за олімпійською системою.

**Етапи естафети:**

1 етап – 50 м – «перенесення вантажу» хлопець 10 кл.; (ЗНЗ І-ІІ ст. – 9 кл)

2 етап – 50 м – «стрибки по купинах» дівчина 10 кл.; (ЗНЗ І-ІІ ст. – 9 кл)

3 етап – 25 м – «переправа» дві дівчини 8 класу;

4 етап – 50 м – «слалом» дівчина 7 класу;

5 етап – 50 м – «через паркан» хлопець 7 класу;

6 етап – 25 м – «стрибунець» дівчина 6 класу;

7 етап – 25 м – «повзунок» хлопець 6 класу;

8 етап – 50 м – «чехарда» два хлопці 8 класу;

9 етап – 25 м – «футболіст» хлопець 5 класу;

10 етап – 50 м – «достав пакет» дівчина 5 класу.

**«Перенесення вантажу»** **-** перенесення 2 набивних м’ячів вагою 1 кг кожний. Виконання вправи – м’ячі знаходяться на стартовій лінії; учасник – за лінією старту.

**«Стрибки по купинах»** **-** на доріжці малюються в два ряди кола діаметром 30см на відстані 100см один від одного, ширина між рядами - 50см ( відстань між колами вимірюється від центру кола). Учасниця долає етап, стрибаючи з «купини» на «купину».

**«Переправа»** **-** дві учасниці знаходяться в середині гімнастичного обруча (діаметр обруча – 90см) обличчям один до одного. Після прийому естафети пересуваються до фінішу приставним кроком.

**«Слалом» -** на доріжці встановлюються кеглі (стійки, кубики тощо) на відстані 3м одна від одної на ширині 1м. Учасниця долає відстань етапу, оббігаючи стійки.

**«Через паркан» -** на доріжці через кожні 5м. встановлюються 6 перешкод висотою 80см. Перша перешкода встановлюється на відстані 15м від лінії старту.

**«Стрибунець» -** учасниця долає етап, стрибаючи на одній нозі. Змінити ногу дозволяється лише один раз.

**«Повзунок»** **-** на відстані 1м від стартової лінії встановлюється гімнастична лава (8м). Учасник, лежачи на животі, просувається по лаві за допомогою рук. Фінішує бігом.

**«Чехарда» -** на доріжці малюється 10 позначок на відстані 3м одна від одної (перша позначка – на відстані 5м від лінії старту). Вихідне положення: перший учасник знаходиться на стартовій лінії, другий – на першій позначці, у положенні зігнувшись, руки на колінах, голова опущена. Після прийому естафети перший учасник, підбігши до другого, перестрибує його способом «ноги нарізно» і стає на другу позначку, і т.д. Учасники долають етап, перестрибуючи оди через одного (виконується 10 стрибків, відповідно до позначок). Естафету передає учасник, який прибігає на фініш етапу останнім.

**«Футболіст»** - на доріжці, через кожні 2 м. встановлюється 5 стійок ( перша стійка – на відстані 10 м. від стартової лінії) та один гімнастичний обруч, який лежить на доріжці на відстані 2 м. після п’ятої стійки. Футбольний м’яч знаходиться на стартовій лінії.

Учасник виконує:

* ведення м’яча по прямій лінії до першої стійки;
* стійки обходить «змійкою»;
* м’яч зупиняє в обручі;
* фінішує бігом.

**«Достав пакет» -** учасниця долає відстань етапу до фінішу з пакетом (конвертом) у руках.

**Примітка:**

- передача естафети вважається виконаною правильно, якщо учасник попереднього етапу перетнув лінію старту наступного етапу і торкнувся рукою до будь-якої частини тіла учасника наступного етапу;

- якщо етап закінчують два учасника, то естафету передає учасник, який приходить останнім;

- за порушення передачі естафети команда дискваліфікується;

- за незначні порушення на етапах естафети нараховується штрафний час

(0,1 сек.);

- етапи естафети можуть переставлятися.

VIІ. ПОРЯДОК ТА ТЕРМІНИ ПОДАЧІ ЗАЯВОК.

Участь у другому районному етапі Фестивалю школярів необхідно підтвердити попередньо у телефонному режимі (до 05 жовтня 2015 року Хільченко І.В. або Рижкову С.В. Телефон для довідок 9-10-95 або 9-19-48 секретар)

Збірні команди повинні бути представлені в спортивній формі (по можливості єдиній для команди).

Прибуття команд на ІІ етап фестивалю до 845 год. Початок змагань – 9.00

Додаток 2

до наказу відділу освіти

від 14.09.2015 № 237

Головна суддівська колегія Фестивалю:

1. Рижков С.В., вчитель фізкультури Просторівської ЗОШ І-ІІІ ст., голова суддівської колегії.
2. Пода М.П., вчитель фізкультури Новополтавської СОШ І-ІІІ ст., суддя
3. Ценов Е.О., вчитель фізкультури Богданівської ЗОШ І-ІІІ ст., суддя
4. Хлепітько М.М., вчитель фізкультури Чернігівської ЗОШ І-ІІІ ст., суддя
5. Решетняк С.О., вчитель фізкультури Чернігівської ЗОШ І-ІІІ ст., суддя
6. Костенко В.О., вчитель фізкультури Чернігівської СШ «Надія», суддя
7. Кальченко О.В., вчитель фізичної культури Стульневського НВК, суддя
8. Савченко А.Є., вчитель фізкультури Хмельницького НВК, суддя

Старший суддя для обслуговування човникового бігу:

- Решетняк С.О., вчитель фізкультури Чернігівської ЗОШ І-ІІІ ст.

- Костенко В.О., вчитель фізкультури Чернігівської СШ «Надія», суддя

Старший суддя для обслуговування стрибків у довжину з місця:

* Ценов Е.О., вчитель фізкультури Богданівської ЗОШ І-ІІІ ст.
* Пода М.П., вчитель фізкультури Новополтавської ЗОШ І-ІІІ ст., cуддя

Старший суддя для обслуговування стрибків через скакалку:

* Хлепітько М.М., вчитель фізкультури Чернігівської ЗОШ І-ІІІ ст.

- Савченко А.Є., вчитель Хмельницького НВК, cуддя

Старший суддя для обслуговування перетягування канату:

* Решетняк С.О., вчитель фізкультури Чернігівської ЗОШ І-ІІІ ст.
* Кальченко О.В., вчитель фізичної культури Стульневського НВК, суддя на виді

Старший суддя для обслуговування естафети:

* Рижков С.В., вчитель фізкультури Просторівської ЗОШ І-ІІІ ст.

*У день змагань склад cуддівської колегії може бути зміненою.*