|  |  |
| --- | --- |
| **УТВЕРЖДАЮ****Заместитель Главы** **Администрации****городского округа Химки** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 год** |  |
| **УТВЕРЖДАЮ****Начальник** **Управления по образованию** **Администрации городского округа Химки** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Е. Кальсин****«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 год** | **УТВЕРЖДАЮ****Начальник** **Управления социальной политикой****Администрации** **городского округа Химки****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М.Лаврентьева****«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 год** |

**Положение**

**о проведении Спартакиады среди муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Химки в 2016-2017 учебному году**

1. ***Цели и задачи***

Спартакиада муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Химки проводится с целью активизации, популяризации и развития физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и воспитательной работы в общеобразовательных учреждениях, определения лучших муниципальных общеобразовательных учреждений, формирования сборных команд для выступления на областных соревнованиях, пропаганды здорового образа жизни среди детей и подростков, повышения их социальной активности.

1. ***Время проведения***

Спартакиада проводится в течение учебного года с 1 сентября 2016 года по 31 мая 2017 года по видам спорта определенным Положением и утвержденным методическим объединением учителей физической культуры согласно календарю спортивно – массовых мероприятий входящим в Спартакиаду МОУ городского округа Химки (Приложение №1).

1. ***Руководство проведением соревнований***

Общее руководство проведением Спартакиады осуществляется Управлением социальной политики, Управлением по образованию Администрации городского округа Химки, непосредственное руководство и проведение соревнований Спартакиады возлагается на Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Виктория».

1. ***Определение победителей***

Определение лучших команд общеобразовательных учреждений проводится в мае месяце по результатам выступления в соревнованиях, согласно календарю спортивно – массовых мероприятий прошедшего учебного года.

**Определить в зачет Спартакиады 6 обязательных видов спорта:**

- «ГТО- командный зачёт»;

- «Президентские спортивные игры»;

- Баскетбол;

- Волейбол;

-«Веселые старты»2006-2007 г.р.;

-Легкая атлетика;

**и 6 по выбору из следующих видов спорта:**

- Шашки;

- Шахматы;

- Лыжные гонки;

- Туристический слет;

- Плавание;

- Мини – футбол (девушки; юноши);

- Президентские состязания;

- Легкоатлетическая эстафета;

- Весёлые старты – 5-6 класс;

-спортивное ориентирование.

В видах: «ГТО - командный зачёт»; «Президентские спортивные игры»; Волейбол; Мини – футбол (девушки; юноши) можно выставлять несколько команд, но в зачет идет лучший результат одной команды.

В соревнованиях «ГТО - командный зачёт» и «Президентские спортивные игры» количество команд от одного учебного заведения не ограничено.

Общекомандное место определяется по наибольшей сумме очков, набранных в командном зачете по шести обязательным видам спорта и шести лучшим результатам по выбору , включенным в программу Спартакиады, в том числе и зональных и региональных этапов Спартакиады учащихся Московской области (за зональный этап начисляется 10 очков, финальный этап- 20 очков). В случае отказа команды – победителя представлять интересы г.о. Химки на Областном этапе Спартакиады школьников, их очки передаются следующей за ними по рейтингу команде, с последующим сдвигом всех команд. В случае равенства набранных очков преимущество получает команда общеобразовательного учреждения, завоевавшая наибольшее количество 1,2,3 и т.д. командных мест по видам спорта.

Команды общеобразовательных учреждений участвуют в соревнованиях по 2-м группам: 1-ая группа – общеобразовательные учреждения с количеством учащихся более 720 человек, 2-ая группа – общеобразовательные учреждения с количеством учащихся менее 720 человек.

**Таблица начисления очков команд учащихся общеобразовательных учреждений**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Место | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Очки  | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 46 | 42 | 38 | 35 | 32 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Место | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Очки  | 30 | 28 | 26 | 24 | 21 | 19 | 17 | 15 | 13 | 11 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Место | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Очки  | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |

1. ***Награждение победителей***

Команды, занявшие 1-3 место в соревнованиях, по видам спорта включенных в программу Спартакиады награждаются дипломами и кубками соответствующих степеней, участники команд, занявшие 1-3 место, награждаются грамотами и медалями.

Общеобразовательные учреждения, занявшие 1-3 место в Спартакиаде, награждаются дипломами и кубками I, II и III степени Управления социальной политики Администрации городского округа Химки.

1. ***Заявки на участие в соревнованиях***

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в МАУ ДО «ЦДО«Виктория» (тел: 8 (495) 572-56-66). Заявки в электронном виде на почту tapacehka@yandex.ru c полной информацией, подаются по следующим видам Спартакиады: Президентские спортивные игры, ГТО- командный зачет , плавание, лыжные гонки, легкая атлетика, для формирования протоколов личных результатов участников. Именные заявки, подписанные директором и врачом школы, подаются в судейскую коллегию за 30 мин. до начала соревнований.

Приложение № 1

к Положению о проведении Спартакиады

среди муниципальных общеобразовательных учреждений

городского округа Химки в 2016-2017 учебном году

***Традиционный осенний туристический слёт***

1. ***Место и время проведения***

Туристический слет проводится 9 – 10 сентября 2016 г. Место проведения: лесной массив г.о. Химки на правом берегу реки Клязьма в районе д. Мелькисарово.

1. ***Участники соревнований***

 В туристском слете учащихся принимают участие команды общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования детей городского округа Химки по следующим возрастным группам:

**Группа «А» – учащиеся 9-11 классов;**

**Группа «Б» - учащиеся 5-8 классов**.

Количество команд от учебного заведения не ограничено, зачет по одной команде.

 Состав делегации – **не менее 10 человек**: в команде 8 человек (из них не менее 2 девушек), 1 судья-общественник и руководитель команды.

Требования по туристской квалификации к участникам слета не предъявляются.

1. ***Определение результатов***

Результаты соревнований подводятся по двум возрастным группам отдельно.

В общекомандный зачет входят: контрольно-туристский маршрут с элементами ПСР (КТМ с элементами ПСР), техника пешеходного туризма (ТПП), спортивное ориентирование, ОФП, туристский быт и три лучших результата конкурсной программы с учетом коэффициента.

Общекомандный результат определяется по наименьшей сумме мест, при равенстве суммы мест предпочтение отдается команде, имеющей лучший результат по КТМ с элементами ПСР.

Результаты в личном зачете подводятся в каждой возрастной группе отдельно среди юношей и девушек.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в Детско – юношескую спортивную школу по туризму и ориентированию имени А.П. Горелова

(тел: 8 (495) 572-57-77).

***Соревнования «ГТО - командный зачёт»***

***1.Время и место проведения***

Соревнования проводятся 22 сентября 2016 года на базе МБОУ СОШ №26. Начало соревнований в 10.00 часов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ группы** | **Время** | **№ школы** |
| I группа: | 10.00 | 11, 17, 20,21,22,23, Кадетский корпус |
| II группа: | 11.00 | 6,14,16,19,24,29 |
| III группа: | 12.00 | 2,10, 12, 15, 25,26 |
| IV группа: | 13.00 | 1, 4, 8, 13, 18, 27 |
| V группа: | 14.00 | 3, 5,7, 9, 28, 30, 31 |

***2.Участники соревнований***

Соревнования командные, проводятся раздельно для II и III ступеней ГТО. Состав сборной команды для каждой ступени: 5 мальчиков, 5 девочек, 1 руководитель. Зачёт по 4 лучшим результатам у мальчиков и по 4 лучшим результатам у девочек в каждом виде программы.

***3.Соревнования проводятся по программе:***

 Виды программы для **II ступени**:

* Прыжки в длину с места толчком двух ног, выполняются последовательно друга за другом (4 мальчика, 4 девочки).
* Сгибание и разгибание рук в упоре за 3 минуты (5 мальчиков, 5 девочек).
* Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту (5 мальчиков, 5 девочек)
* Наклон туловища вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (5 мальчиков, 5 девочек).
* Эстафета «Паровозик» (4 мальчика, 4 девочки).

 Виды программы для **III ступени**:

* Прыжки в длину с места толчком двух ног, выполняется последовательно друга за другом (4 мальчика, 4 девочки).
* Сгибание и разгибание рук в упоре за 3 минуты(5 девочек)
* Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху за 1 минуту (5 мальчиков).
* Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту (5 мальчиков, 5 девочек)
* Наклон туловища вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (5 мальчиков, 5 девочек).
* Эстафета «Паровозик» (4 мальчика, 4 девочки).

 ***4. Техника выполнения упражнений (методические рекомендации):***

 **1) Прыжок в длину с места.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее — ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участники выполняют прыжки «потоком». В случае заступа участником за линию, ему предоставляется вторая попытка. Если участник выполнил заступ дважды, его результат не засчитывается.

Ошибки:

1) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

2) отталкивание ногами произошло не одновременно.

 Сгибание и разгибание рук в упоре.

Проводится с применением «контактной платформы» высотой 5 см, либо кубика высотой 5 см.

**2)** **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**,

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» или кубика высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью платформы или кубика;

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**3) Подтягивание на высокой перекладине.**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) разновременное сгибание рук.

 **4) Поднимание туловища из положения лёжа.**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

1. **Наклон туловища вперёд, из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.**

Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

**6) Эстафета « Паровозик».**

Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Первыми стартуют мальчики, затем девочки. По команде судьи, первый участник - «паровозик» стартует, добегает до конуса, расположенного в 12 метрах от линии старта, обегает конус и бежит к команде. Добежав до линии старта, протягивает руку следующему участнику - «вагончику». Бегут вдвоем до конуса, обегают его и возвращаются к линии старта. Участник – «паровозик» передает эстафету хлопком по ладони следующему участнику. Судья останавливает секундомер после пересечения линии последним участником.

Ошибки:

1) заступ за линию старта;

2) расцепление рук во время движения.

3) необегание конуса

За каждое нарушение участнику добавляется штраф в 1 секунду.

**5. *Подведение итогов соревнований:***

 Победитель в командном зачёте определяется по наименьшей сумме мест в видах программы. Место в виде определяется по наибольшему результату выполненных повторений (4 мальчика и 4 девочки). При равенстве баллов преимущество отдаётся команде, имеющих большее количество первых, вторых, третьих и т.д. мест.

***«Президентские спортивные игры»***

1. ***Время и место проведения***

Соревнования проводятся в два этапа:

 **04 октября 2016 года** – плавание и легкая атлетика на с/к «Родина»;

**29 февраля-18 марта 2017 года –** пионербол, волейбол, стритбол.

Расписание будет сообщено дополнительно.

1. ***Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются команды в состав которых входят учащиеся одного образовательного учреждения. Состав команды 21 человек (10 юношей, 10 девушек, 1 представитель). Участники должны иметь «Карточку участника».

Возрастные категории участников соревнований:; 2000-2001г.г. рождения; 2002-2003г.г. рождения, 2004-2005г.г.рождения.

***3. Программа соревнований***

Программа «Президентских спортивных игр» включает соревнования по следующим видам спорта: плавание, легкая атлетика, пионербол, волейбол, стритбол, тег регби или русская лапта.

Легкая атлетика – проводится отдельно среди юношей и девушек, бег 60 м, встречная эстафета 8 юношей + 8 девушек – 10 х 60 метров, выполняется на беговой дорожке.

Плавание(вольный стиль) на дистанции 25 метров, эстафета 5 юношей+5 девушек.

В командный зачет входят: 8 лучших результатов юношей и 8 лучших результатов девушек в каждом виде многоборья.

***Волейбол (юноши 2001г.р. и младше)***

***1.Время и место проведения соревнований***

Соревнования проводятся 10-14октября 2016 года. Начало соревнований в 15.00 часов. Соревнования проводятся в два этапа: предварительные (зональные) и финальные.

Зоны, даты и место проведения соревнований будут сообщены дополнительно.

***2.Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды общеобразовательных учреждений. Возраст участников 2001г.р. и младше. Участники должны иметь карточку участников и документы (паспорт). Состав команды 10 участников , 1 руководитель.

***3.Условия проведения соревнований и определение победителей***

Предварительные игры проводятся в зонах по круговой системе – 3 тайма (до 15 очков). Перерыв между таймами 3 минуты. В финал выходят команды, занявшие 1 и 2 место в зоне.

Жеребьёвка проводится в присутствии представителей всех участвующих команд.

***Волейбол (девушки 2001г.р. и младше)***

***1.Время и место проведения соревнований***

Соревнования проводятся 17-21октября 2016 года. Начало соревнований в 15.00 часов. Соревнования проводятся в два этапа: предварительные (зональные) и финальные.

Зоны, даты и место проведения соревнований будут сообщены дополнительно.

***2.Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды общеобразовательных учреждений. Возраст участников 2001г.р. и младше. Участники должны иметь карточку участников и документы (паспорт). Состав команды 10 участников , 1 руководитель.

***3.Условия проведения соревнований и определение победителей***

Предварительные игры проводятся в зонах по круговой системе – 3 тайма (до 15 очков). Перерыв между таймами 3 минуты. В финал выходят команды, занявшие 1 и 2 место в зоне.

Жеребьёвка проводится в присутствии представителей всех участвующих команд.

***«Веселые старты»учащихся 2006-2007гг.р.***

***1. Время и место проведения***

Соревнования проводятся 17 ноября 2016 года на базе спортивного зала МБОУ СОШ № 25. Начало соревнований в 12.00 часов. Начало соревнований для каждого учреждения будет сообщено дополнительно.

***2. Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды учащихся образовательных учреждений 2006-2007 г.р.

Состав команды 6 мальчиков и 6 девочек, 2 запасных участника (девочка, мальчик) 1 руководитель.

***3. Условия проведения соревнований для участников всех возрастов***

Соревнования проводятся в виде эстафет. Участники сидят «верхом» на гимнастической скамейке (первые мальчики) и поочередно выполняют задания эстафет. Время финиша каждой команды определяется по последнему участнику, пересекшему линию старта первого этапа. Победитель определяется по наименьшей сумме времени прохождения всех эстафет.

Победитель определяется по наименьшей сумме мест.

***Плавание***

***1.Время и место проведения***

Соревнования проводятся 22 ноября 2016 года в бассейне с/к «Родина».

Начало соревнований в 12.00 часов.

***2.Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды общеобразовательных учреждений. Состав команды 5 юношей и 5 девушек.

***3.Условия проведения соревнований***

Программа соревнований:

- дистанция 50 м (свободный стиль)

Командное первенство определяется по сумме времени отдельно 4-х юношей и 4-х девушек. Личное первенство определяется по лучшему результату на дистанции 50 м среди юношей и девушек.

***Волейбол (юноши)***

***1.Время и место проведения соревнований***

Соревнования проводятся 28 ноября-02 декабря 2016 года. Начало соревнований в 15.00 часов. Соревнования проводятся в три этапа: предварительные (зональные), полуфинальные и финальные.

 Зоны, даты и место проведения соревнований будут сообщены дополнительно.

***2.Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды общеобразовательных учреждений. Состав команды 8 человек.

***3.Условия проведения соревнований и определение победителей***

Предварительный этап проводится в 4-х зонах, игры по круговой системе – 3 тайма (до 15 очков). В полуфинал выходят команды, занявшие 1 и 2 место в зоне. Полуфинал проводится в 2-х подгруппах.

Жеребьёвка проводится в присутствии представителей всех участвующих команд.

***Волейбол (девушки)***

***1.Время и место проведения соревнований***

Соревнования проводятся5-9декабря2016 года. Начало соревнований в 15.00 часов. Соревнования проводятся в три этапа: предварительные (зональные), полуфинальные и финальные.

Зоны, даты и место проведения соревнований будут сообщены дополнительно.

***2.Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды общеобразовательных учреждений. Состав команды 8 человек.

***3.Условия проведения соревнований и определение победителей***

Предварительные игры проводятся в 4-х зонах по круговой системе – 3 тайма (до 15 очков). В полуфинал выходят команды, занявшие 1 и 2 место в зоне. Полуфинал проводится в 2-х подгруппах.

Жеребьёвка проводится в присутствии представителей всех участвующих команд.

 ***Шашки***

***1.Время и место проведения***

Соревнования проводятся 14 декабря 2016 года в 14.30 часов в МБОУ СОШ №8.

***2.Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся общеобразовательных учреждений городского округа Химки.

Состав команды 5 человек: 4 участника (при условии участия в составе команды не менее одной девушки) + 1 представитель.

Соревнования проводятся без ограничения возраста.

***3.Условия проведения***

Соревнования командные.

Команда-победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных участниками во всех матчах.

При равенстве очков у двух и более команд предпочтение отдается команде, имеющей преимущество:

- по результату встречи между собой;

- по числу выигранных матчей;

- по результату на первой доске.

Команда, выигравшая все матчи, но набравшая меньшее количество очков, имеет право на дополнительный матч с командой, набравшей наибольшее количество очков.

***Шахматы***

***1.Время и место проведения***

Соревнования проводятся 16 декабря 2016 года в 14.30 часов в МБОУ СОШ №8.

***2.Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся общеобразовательных учреждений городского округа Химки. Состав команды 5 человек: 4 участника (при условии участия в составе команды не менее одной девушки) + 1 представитель.

Соревнования проводятся без ограничения возраста.

***3.Условия проведения***

Соревнования командные.

Команда-победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных участниками во всех матчах.

При равенстве очков у двух или более команд предпочтение отдается команде, имеющей преимущество:

- по результату встречи между собой;

- по числу выигранных матчей;

- по результату на первой доске.

Команда, выигравшая все матчи, но набравшая меньшее количество очков, имеет право на дополнительный матч с командой, набравшей наибольшее количество очков.

***Мини-футбол***

***(девушки 2002-2003 г.р.)***

1. ***Место и время проведения***

 Соревнования проводятся 19-23 декабря 2016 года в спортивном зале с/к «Родина». Начало соревнований в 9.00 часов. Расписание игр будет объявлено дополнительно.

1. ***Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды девушек образовательных учреждений городского округа Химки.

Состав команды 8 человек (4 игрока +1 вратарь + 3 запасных игрока).

1. ***Условия проведения***

 Соревнования проводятся по круговой системе и по правилам федерации мини- футбола РФ. Матч состоит из 2-х таймов по 10 мин. с перерывом 5 мин. Замены производятся произвольно.

***«Веселые старты»***

***1. Время и место проведения***

Соревнования проводятся 24 января 2017года (5-е классы) и 31 января 2017 года (6-е классы) на базе спортивного зала МБОУ Лицея № 11. Начало соревнований в 12.00 часов. Начало соревнований для каждого учреждения будет сообщено дополнительно.

***2. Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды учащихся 5–х классов и 6-х классов общеобразовательных учреждений. Состав команды 7 мальчиков и 7 девочек.

***3. Условия проведения соревнований***

Соревнования проводятся в виде эстафет. Время финиша каждой команды определяется по последнему участнику, пересекшему линию старта первого этапа. Победитель определяется по наименьшей сумме времени прохождения всех эстафет.

 Предварительные эстафеты (возможны изменения)

1. **«Факел»**

Участники становятся в колонну по одному. У первого участника в руках находится «факел»: перевернутый конус, в котором лежит мяч для флорбола. По сигналу судьи первый участник бежит до конуса, оббегает его, возвращается обратно, передаёт «факел» следующему участнику и встаёт в конец колонны. Как только «факел» оказывается снова у первого участника - эстафета закончена.

 **Штрафы:**

* заступ за линию старта;
* накрывание «факела» рукой;
* мячик выскочил из конуса;
* участник, потерявший мяч во время бега, продолжил бег не с места потери мяча;
* касание конуса;
* сбитый конус;
* участник не оббежал конуса.

 *Методические рекомендации.*

 Расстояние от линии старта до конуса 12 метров. Если участник пробежал перед конусом, судья возвращает участника на повторное выполнение задания.

1. **«Ведение баскетбольного мяча «змейкой».**

 **Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, конусы.**

 Участники становятся в колонну по одному. По сигналу судьи, от линии старта, каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между четырёх конусов. Обратно к команде игрок возвращается с ведением мяча одной рукой также «змейкой». Передача мяча происходит с отскоком от пола, от первого конуса, который расположен в трёх метрах от линии старта. Конусы располагаются друг от друга на расстоянии трёх метров.

 **Штрафы:**

* заступ участника за линию старта;
* участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча;
* касание конуса;
* сбитый конус;
* двойное ведение;
* выполнение передачи раньше установленной отметки;
* необбегание конуса;
* пронос мяча;
* пробежка.

 *Методические рекомендации.*

Расстояние от линии старта до первого конуса 3 метра. Расстояние от линии старта до последнего конуса 12 метров. Ведение мяча одной рукой.

1. **«Разгрузка арбузов».**

 **Инвентарь: волейбольные мячи, обручи.**

 Участники команды встают в 2 шеренги друг напротив друга. Расстояние между участниками в одной шеренге 3 метра. Расстояние между шеренгами 3 метра. Перед первым участником в обруче № 1 лежат 8 мячей. По сигналу судьи первый участник берёт мячи поочередно из обруча и перебрасывает другому участнику и т.д. Задача: как можно быстрее перебросить мячи с одной стороны шеренги на другую, при этом мячи нужно сложить в обруч № 2 около последнего участника с наименьшими потерями мячей во время бросков. Если во время броска участник потерял мяч, то он его должен поднять и продолжить со своего места эстафету. Секундомер останавливается, когда все 8 мячей будут находиться в обруче №2 (в момент касания пола восьмым мячом в обруче).

 **Штрафы:**

* потеря мяча во время броска;
* мяч выкатился из обруча;
* мяч не прошёл всех участников;
* подбор мяча не тем игроком;
* заступ крайних игроков в обруч.

 *Методические рекомендации.*

 Мяч, потерянный во время передачи, подбирает сам потерявший. В эстафете используются волейбольные мячи.

1. **«Ловкий футболист».**

 **Инвентарь: конусы, мячи для мини-футбола № 3.**

 Участники становятся в колонну по одному. Впереди мальчики, затем девочки. От линии старта мальчики выполняют ведение футбольного мяча ногой «змейкой» между четырёх конусов, а обратно игрок возвращается с ведением мяча по прямой, выполнив не менее четырёх касаний мяча. Девочки, от линии старта выполняют ведение футбольного мяча ногой «змейкой» между четырёх конусов, обводят его, за конусом берут мяч в руки и возвращаются обратно бегом по прямой.

 **Штрафы:**

* заступ участника за линию старта;
* участник, потерявший мяч во время ведения, начал повторное ведение не с места потери мяча;
* касание конуса;
* сбитый конус;
* выполнение передачи раньше установленной отметки;
* необбегание конуса;
* касания мяча руками при передаче (мальчики).

 *Методические рекомендации.*

 Расстояние от линии старта до последнего конуса 12 метров. Расстояние между конусами3 метра**.** Расстояние от линии старта до первого конуса 3 метра (зона передачи). Для мальчиков – в зоне передачи осуществляется передача мяча ногой, прием мяча следующим участником осуществляется также ногой, без помощи рук. Остановка мяча мальчиками осуществляется на стартовой линии. Девочка, принимающая мяч после мальчика, может остановить мяч либо руками, либо ногой. В случае потери мяча и выкате его за пределы коридора эстафет своей команды игрок может взять мяч руками и вернуться в коридор для выполнения задания.

***Баскетбол (девушки и юноши)***

***1.Время и место проведения***

Соревнования проводятся с 6—10 февраля 2017 года (девушки) и с 13-16 февраля 2017 года (юноши).

Начало соревнований в 15.00 часов. Соревнования проводятся в двух группах (сборные команды юношей и сборные команды девушек) в три этапа: предварительные (зональные), полуфинальные и финальные (у девушек в два этапа – предварительные и финальные). Состав команд и даты проведения зональных соревнований будут сообщены дополнительно.

***2.Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды общеобразовательных учреждений. Состав команды 8 человек.

***3.Условия проведения соревнований и определение победителей***

Среди юношей, игры проводятся в 6 – ти зонах. В зонах игры проводятся в один круг. В полуфинал выходят команды, занявшие 1 и 2 место в зоне. Полуфинал проводится в 4-х подгруппах, победители полуфиналов играют в финале по круговой системе.

Среди девушек, игры проводятся в трех зонах, в один круг. В финал выходят победители групп.

Жеребьёвка проводится в присутствии представителей всех участвующих команд.

Игры в зонах и полуфиналах проводятся по 10 –м минут, а в финалах по 12 минут (у девушек по 10 минут) «грязного времени» без учета тайм – аутов.

***Лыжные гонки***

***1.Время и место проведения***

Соревнования проводятся 26 января 2017года на ц.л.с. «Снежинка» (г. Химки, ул. Мичурина, д.24). Начало соревнований в 12.00 часов.

***2.Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды общеобразовательных учреждений городского округа Химки. Состав команды 13 человек (6 девушек + 6 юношей + 1 представитель).

***3.Условия проведения соревнований***

Программа:

Соревнования лично – командные, проводятся раздельно среди юношей и девушек в индивидуальной гонке (свободный стиль) на дистанции:

- девушки2км;

- юноши 3км;

Зачет общекомандный для команд юношей и девушек. Командное первенство определяется по лучшим результатам 4-х юношей и 4-х девушек.

***Мини-футбол***

***(юноши 2002-2003 г.р.)***

***1.Время и место проведения***

Соревнования проводятся 13-18 февраля 2017года в спортивном зале с/к «Родина». Начало соревнований в 12.00 часов. Расписание игр будет сообщено дополнительно.

***2.Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды образовательных учреждений городского округа Химки 2002-2003 г.р. Могут быть допущены не более 2-х обучающихся 2004 года рождения. Состав команды: 10 участников, 1 руководитель.

***3.Условия проведения соревнований***

Соревнования проводятся по действующим правилам, по олимпийской системе и по правилам федерации мини- футбола РФ. Матч состоит из 2-х таймов по 10 мин. с перерывом 5 мин.

Замены производятся произвольно.

***4.Награждение победителей***

Участники команд, занявшие призовые места, награждаются медалями и грамотами. Команды, занявшие 1-3 место, награждаются дипломами и кубками.

***Лёгкая атлетика.***

***Время и место проведения***

Соревнования проводятся 20 апреля 2017года. Начало соревнований в 12.00 часов. Расписание и место проведения будет сообщено дополнительно.

***2.Участники соревнований***

Состав команды 13 человек (6 девушек + 6 юношей + 1 представитель).

***3.Условия проведения соревнований***

Соревнования лично-командные, проводятся раздельно среди юношей и девушек.

***Программа соревнований***:

Юноши: бег 100 метров, 800 метров, прыжки в длину с разбега;

Девушки: бег 100 метров, 500 метров, прыжки в длину с разбега;

В зачет командного первенства по лёгкой атлетике идут пять результатов у юношей и пять результатов у девушек, но не более двух результатов с одного вида программы. Каждый участник в зачет команды выступает в одном виде программы. Подсчет командного первенства проводится по таблице очков.

***Легкоатлетическое многоборье «Президентские состязания»***

1. ***Время и место проведения***

Соревнования проводятся 11 апреля 2017 года. Место и начало соревнований по договоренности.

***2. Участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются команды общеобразовательных учреждений учащихся одного класса. К участию в «Президентских состязаниях» не допускаются класс-команды специализированных классов. Состав класс - команды 16 человек (8 мальчиков + 8 девочек).

***3. Программа соревнований***

Соревнования проводятся по программе:

 1.«Президентское многоборье» (тесты)включает в себя:

* Бег 30 метров -5 классы, бег 60 метров – 6 классы
* Подтягивание на перекладине – юноши;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – девушки;
* Подъем туловища из положения«лежа на спине» за 30 сек. – юноши и девушки;
* Прыжок в длину с места – юноши и девушки.
* ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА с передачей эстафетной палочки (5 классы – 30 метров, 6-10 классы - 60 метров).

***Техника выполнения упражнений***

1. ***Бег на 30, 60 м.*** – проводится на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.
2. ***Встречная эстафета*** – Соревнования командные. Дистанция: 5 классы – 30 метров, 6 - 11 классы – 60 метров.

Участники каждой «класс – команды» выстраиваются в две встречные колонны (юноши и девушки) на расстоянии 30, 60 метров друг от друга. По сигналу судьи на старте участники начинают бег. Достигнув линии второй половины своей команды, передают эстафетную палочку следующему участнику. Прибежавший участник встает в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока встречные колонны не поменяются местами. Результат фиксируется с помощью секундомера при пересечении последним участником класс-команды финишной линии с точностью до 0,1 сек.

1. ***Подтягивание на перекладине (юноши)*** – участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.
2. ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)(девушки)*** – исходное положение : упор лежа на полу. 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 повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
3. ***Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши и девушки)*** - исходное положение: руки за голову, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, при возвращении в исходное положение, обязательно, касание лопатками. Фиксируется количество выполненных движений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.
4. ***Прыжок в длину с места (юноши, девушки)*** – выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется 2 (две) попытки - одна пробная и одна зачетная.

Оценка результатов тестов производится по таблицам, представленным оргкомитетом Московской области.

 Командные результаты в тестовых упражнениях определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса- команды. В случае равенства показателей у нескольких класс-команд, преимущество получает команда, показавшая лучший результат в беге на 30, 60 м.

***Легкоатлетическая эстафета***

***1. Время и место проведения***

 Соревнования проводятся мая 2017года в сквере Марии Рубцовой. Начало соревнований в 12.00 часов.

***2. Программа и участники соревнований***

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды 4-10 классов образовательных учреждений городского округа Химки. Состав команды 15 человек (7 юношей + 7 девушек + 1 представитель).

***3. Условия проведения соревнований***

Соревнования проводятся, в виде эстафеты, подробная информация будет сообщена дополнительно.

***Спортивное ориентирование.***

 ***1.Время и место проведения соревнований***

 Соревнования проводятся 27 апреля 2017 г. Место и время начала соревнований по договоренности.

 ***2.Участники соревнований***

Состав сборной команды: 4 юноши, 4 девушки 2003 года рождения и старше, 1 руководитель.

***3. Условия проведения соревнований и определение победителей***

 Соревнования лично-командные, дистанция по выбору 25 – 60 мин. Программа соревнований будет сообщена дополнительно.

Результаты в личном зачете подводятся отдельно среди юношей и девушек.

Командные результаты - зачет по трем лучшим результатам у юношей и трем лучшим результатам у девушек.