**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

щодо організації та проведення районного етапу фізкультурно-патріотичного фестивалю школярів «Козацький гарт»

**1. Мета і завдання**

Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів України «Козацький гарт» (далі – Фестиваль) має на меті формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності і зміцнення здоров’я учнівської молоді, поліпшення національно-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Головними завданнями Фестивалю є:

- 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.

**2. Учасники Фестивалю**

За результатами тестових нормативів навчального модулю загальної фізичної підготовки, які виконують учні відповідно до програми загальноосвітніх навчальних закладів, учитель фізичної культури формує команду навчального закладу. До складу команди входять учні 5-10 класів (за їх бажанням), які за станом здоров’я віднесені до основної медичної групи.

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

5 клас - 1 хл. + 1 дів.;

6 клас - 1 хл. + 1 дів.;

7 клас - 1 хл. + 1 дів;

8 клас - 1 хл. + 1 дів.;

9 клас - 1 хл. + 1 дів;

10 клас - 1 хл. + 1 дів;

- учитель фізичної культури;

- представник загальноосвітнього навчального закладу.

Вік учасників кожного класу може різнитися в межах двох років. Якщо в навчальному закладі відсутня певна паралель або відсутні учні основної медичної групи, тоді до складу команди дозволяється включати учнів молодшого класу.

У разі невідповідності даних учасника змагань до даних зазначених у його картці, команда підлягає дискваліфікації.

**3. Програма Фестивалю**

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 канату (хлопці);
* естафета за етапами;

 **Човниковий біг - 4 х 9 м (хлопці, дівчата)**

Учасники повинні бути одягнуті в легкоатлетичні труси, майки, заправлені в труси, або в легкоатлетичні комбінезони. Взуття повинне захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Після виклику в учасника є 15 секунд, щоб почати виконання вправи.

Техніка виконання вправи: учасник займає положення високого старту за стартовою лінією, за командою він пробігає 9 м до лінії бере кубик, який лежить у півколі R‑50 см повертається бігом назад і кладе його у стартове півколо R‑50 см. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його повертається назад і кладе його у друге стартове півколо R‑50 см. Вправа оцінюється за кількістю затраченого часу на виконання вправи. Час визначається з точністю до 0,01 с.

***Обладнання та інвентар:*** два кубика (5 х 5 см), прапорець для судді, стартова розмітка, секундомір.

***Примітка:*** якщо кубик покладено не в півколо суддя піднімає прапорець і час не зупиняється поки помилка не буде виправлена та учасник не фінішує.

 **Стрибок у довжину з місця (хлопці, дівчата)**.

Учасники повинні бути одягнуті в легкоатлетичні труси, майки, заправлені в труси, або в легкоатлетичні комбінезони. Взуття повинне захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Після виклику в учасника є 15 секунд, щоб почати виконання вправи.

Техніка виконання вправи: учасник випробування стає носками до лінії відштовхування. Стрибок проводиться з положення «Старт плавця», відштовхуючись двома ногами. На виконання вправи учасник має дві спроби. Зараховується кращий результат.

***Оцінка виконання.*** Оцінка дій учасника починається з моменту прийняття вихідного положення. Сигналом готовності учасника до початку виступу є піднята вгору права рука. За командою судді учень виконує стрибок з місця. Результат учасника зараховується при умові виконання всіх вимог і вимірюється (см.) від найближчої до бруска точки приземлення.

***Обладнання та інвентар:*** рулетка, прапорець для судді, стартова розмітка, сектор для стрибків у довжину або мати для приземлення, якщо змагання проводяться у спортивному залі.

 **Стрибки через скакалку протягом 30 с (дівчата)**

Дівчата можуть бути одягнені в купальники, комбінезони або футболки із короткими брюками («лосинами»). Вправа може виконуватися в кросівках, шкарпетках, чешках. Після виклику судді в учасниці є 15 с, щоб почати виконання вправи.

***Оцінка виконання:*** Оцінка дій учасниці починається з моменту прийняття вихідного положення зі скакалкою в руках (скакалка за спиною) у секторі. Сигналом готовності учасниці до початку виступу є піднята вгору права рука. За сигналом судді учасниця починає стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед. Результатом випробування є кількість стрибків зафіксованих суддею за 30 с.

***Обладнання та інвентар:*** секундомір, скакалка, прапорець для судді, сектор для стрибків.

***Примітка:*** фіксується результат стрибків (разів) з одного підходу. Якщо скакалка заплуталась, учасниця, розплутавши її, може продовжувати стрибки до закінчення зазначеного часу.

 **Перетягування каната (хлопці)**

**Обладнання.** Неслизька поверхня майданчика з лінією, що ділить майданчик на рівні частини. Канат повинен мати діаметр в межах від 10 до 12,5 см і повинен бути без вузлів. Кінці каната мають бути обмотані; канат – з маркуванням: а) у центрі каната; б) дві стрічки на відстані 2,5 м 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.

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 канату» 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.

 **Естафета за етапами**

**1 етап - 50 м.** (хл. 9 кл.) **«Перенесення вантажу»** **біг з двома футбольними м’ячами** **-** на лінії старту учасник 1 етапу бере зручним способом 2 м'ячі та за сигналом біжить з ними до учасника 2 етапу, складає м'ячі біля нього на землю, після чого передає естафету наступному учаснику естафети;

**2 етап – 50 м.** (дів. 8 кл.) **«Стрибки з м’ячем - «вершник»** 20 метрів учасник долає бігом до фішки де лежить футбольний м’яч, піднімає і затискаючи його між колін стрибає 10 метрів до наступної фішки де залишає м’яч та долає наступні 20 метрів бігом;

**3 етап – 25 м.** (дів. 5 кл., дів. 6 кл.) **«Переправа»** **-** дві учасниці знаходяться в середині гімнастичного обруча (діаметр обруча – 90 см) обличчям один до одного. Після прийому естафети учасниці пересуваються до фінішу боком приставним кроком;

**4 етап – 50 м.** (дів. 9 кл.) **«Слалом» -** на доріжці встановлюються стійки (кеглі, кубики тощо) на відстані 3 м одна від одної на ширині 1 м., учасниця долає відстань етапу, оббігаючи стійки;

**5** **етап 50 м.** (хл. 7 кл.) **«Через паркан» -** бар’єрний біг: на доріжці через кожні 5 м встановлюються 6 перешкод висотою 80 см. Перша перешкода встановлюється на відстані 15 м від лінії старту. Учасник долає дистанцію перестрибуючи через бар’єри;

**6 етап – 25 м. (**дів. 7 кл.) **«Стрибки зигзагом» -** учасниця долає етап, стрибаючи зигзагом на двох ногах, перестрибуючи через мотузку (чи намальовану на землі смугу) праворуч та ліворуч;

**7 етап – 25 м.** (хл. 10 кл. хл.5 кл.) **«Рятівник»-** учасники стоять біля стартової лінії, після передачі естафети, учасник (учень 10 класу) переносить козака (учня 5 класу), тримаючи його на спині та підтримуючи під стегна, водночас учасник, якого несуть тримає того, хто його переносить за плечі, чи легко за шию;

**8 етап – 50 м.** (хл. 8.) **«Стрибунець» -** учасник етапу стоїть біля стартової смуги, після передачі естафети починає стрибати на правій нозі 15 м. до першої фішки, потім на лівій нозі 15 м. до наступної фішки та закінчує етап бігом 20м;

**9** **етап – 25 м.** (хл. 6 кл.) **«Біг з перестрибуванням через скакалку»** -

учасник етапу стоїть біля стартової смуги та після передачі естафети просувається вперед бігом, перестрибуючи через скакалку, яка обертається;

**10 етап – 50 м.** (дів. 10 кл.) **«Передай булаву(пернач)» -** учасниця долає бігом відстань етапу до фінішу з булавою (пірначем) у руці.

**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 (0,2 с).

**4. Визначення переможців Фестивалю**

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.

Команда-переможець у **стрибках через скакалку** визначається за сумою п’яти кращих результатів із шістьох учасниць.

**Перетягування каната** проводиться за олімпійською системою. Місця між командами, які програли, розподіляються за кращим часом спарингу.

Команда-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 1 секунда штрафного часу за кожну помилку. Таким чином визначається остаточний час виконання естафети.

Загальнокомандне місце визначається за найменшою сумою місць, набраних командою в усіх видах спортивної програми. Якщо сума місць у двох або більше команд однакова, перевага надається команді, яка має більше 1, 2, 3 і далі місць. У разі рівності й цього показника перевага надається тій команді, яка має більше 1, 2, 3 і далі місць в особистому заліку.

**5. Документи для мандатної комісії**

На районний етап загальноосвітній навчальний заклад подає до районного (міського) оргкомітету заявку.

**ЗАЯВКА**

**на участь у районному етапі Всеукраїнського**

**фізкультурно-патріотичного**

**фестивалю школярів України «Козацький гарт» у 2017-2018 н.р.**

від команди\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(найменування загальноосвітнього навчального закладу)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | П.І.Б. учасника повністю | Рік народження | Клас | Висновок лікаря | Підпис і печатка лікаря |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Всього допущено до змагань: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор загальноосвітнього

навчального закладу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.П. (підпис, ініціали, прізвище)

Посадова особа медичного закладу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.П. (підпис, ініціали, прізвище)

**6. Підготовка спортивних споруд**

У відповідності до постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 «Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів»:

– підготовка спортивних споруд покладається на їх власників;

– контроль за підготовкою спортивних споруд та забезпечення безпеки під час проведення змагань здійснює робоча комісія, утворена відповідно районними, міськими, обласними державними адміністраціями.

Власник спортивної споруди не менш ніж за 4 години до початку змагань зобов’язаний подати до робочої комісії акт про її готовність до проведення змагань.

Невиконання вимог, передбачених цим пунктом, що стали причиною виникнення надзвичайних обставин під час проведення змагань, тягне за собою відповідальність, передбачену законодавством України.