

План спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий ШСК ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1» на 2021-2022 учебный год

Сентябрь

Легкоатлетический забег Всероссийской акции «Кросс нации»

Соревнования личные согласно Правилам проведения Всероссийских спортивных соревнований.

Октябрь

Спортивное многоборье (тесты)

Соревнования лично-командные проводятся раздельно среди юношей и девушек согласно Правилам проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

- Бег 30 м (юноши и девушки 5-6 классов), бег 60 м (юноши и девушки 7, 8, 9 классов), бег 100 м (юноши и девушки 10, 11 классов).
Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.
- Бег 1000 м.
Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.
- Наклон вперед из положения сидя.
Наклон вперед выполняется из исходного положения сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях и упираются в брусок измерительной платформы, руки вперед, ладони вниз. Расстояние между ступнями ног не более 20 см. Выполняется три наклона вперед, при выполнении четвертого наклона необходимо зафиксировать кисти рук в течение 2 сек. на измерительной линейке. Во время фиксации ноги выпрямлены в коленях, пальцы рук находятся на равном расстоянии от туловища участника. Упражнение (фиксация) заканчивается по команде судьи «Есть».
- 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.
- Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.
Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений (подъем туловища из положения лежа до касания локтями коленей) в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём и смещение таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками – обязательно.
- Прыжок в длину с места
Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближней точки касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.
- 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.

Таблица оценки результатов в спортивном многоборье размещена на сайте ФГБУ «ФЦОМОФВ» (фцоомов.рф).

Участнику класс-команды, который не смог закончить выступление в спортивном многоборье (тестах) по уважительной причине (болезни, травме и т.п.), начисляются очки, показанные участником, занявшим последнее место в пропущенном виде.

Веселые старты в рамках Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»

Соревнования командные. Состав класс-команды, 5 чел. юноши и 5 чел. девушки (сельские класс-команды).

Ноябрь

Эстафетный бег

Соревнования командные. Состав класс-команды, 2 юноши и 2 девушки (сельские класс-команды).

Этапы

Городские класс-команды Сельские класс-команды

Дистанция

1 этап бег 600 м – девушка

2 этап бег 600 м – юноша

3 этап бег 200 м – девушка

4 этап бег 200 м – юноша

Результаты класс-команд фиксируются с точностью до 0,1 сек.

Бадминтон (смешанный парный разряд)

Соревнования командные, проводятся в соответствии с правилами вида спорта «бадминтон», утвержденными Минспортом России.

От каждой класс-команды допускаются 2 смешанные пары (юноша, девушка).

Встреча состоит из трех партий до 21-ого очка (до 2-х побед в партиях).

При счете «20-20» команда, набравшая подряд 2 очка, выигрывает партию.

При счете «29-29» команда, выигравшая 30-ое очко, выигрывает партию.

Декабрь

Футбол (дисциплина «мини-футбол (футзал)»)

Соревнования командные, проводятся в соответствии с правилами вида спорта «футбол», утверждёнными Минспортом России.

Соревнования проводятся среди класс-команд.

Состав каждой команды: 6 игроков (в том числе 1 запасной), в поле – 4 игрока и 1 вратарь;

Система проведения соревнований определяется ГСК, исходя из количества заявившихся класс-команд.

Продолжительность матча: два тайма по 15 мин., перерыв между таймами не должен превышать 5 минут.

Игра проводится на площадке длиной 25-42 м, шириной 16-25 м, с воротами 3х2 м.

Игры проводятся мячом, предназначенным для игры в мини-футбол (футзал) в соответствии с правилами игры в мини-футбол (футзал).

За нарушения, совершенные игроком защищающейся команды в пределах ее штрафной площади, назначается 6-метровый удар.

Шахматы

Соревнования личные, проводятся раздельно среди юношей и девушек, в соответствии с правилами вида спорта «шахматы», утвержденными Минспортом России.

Соревнования проводятся по швейцарской системе в 9 туров. Контроль времени – по усмотрению ГСК, но не менее 15 минут каждому участнику на всю партию.

От каждой класс-команды допускается 6 участников (3 юноши, 3 девушки).

Январь

Баскетбол (дисциплина «баскетбол 3х3»)

Соревнования командные, проводятся раздельно среди команд юношей и команд девушек, в соответствии с правилами вида спорта «баскетбол», утвержденными Минспортом России.

Состав команды: 3 человека.

Игра проходит на половине баскетбольной площадки. Основное время игры составляет 8 минут (только последняя минута – «чистое время», остальное время – «грязное»). В случае равного счета по истечении 8 минут игра продолжается до заброшенного мяча в дополнительное время.

В игре должны быть задействованы все игроки команды.

За выигрыш начисляется 2 очка, за поражение – 1 очко, за неявку – 0 очков.

Игры во всех возрастных категориях проводятся официальным мячом 3х3 (утяжелённый No 6).

Волейбол

Соревнования командные, проводятся раздельно среди команд юношей и команд девушек в соответствии с правилами вида спорта «волейбол», утвержденными Минспортом России.

Состав каждой команды не менее 6 человек. Высота сетки определяется с учетом возраста участников.

Соревнования проводятся: на групповом этапе из трех партий до 15 очков, на финальных этапах, начиная с ¼ финала – из трех партий, первые две партии до 21 очка, третья – до 15 очков. Разрыва в 2 очка по окончании партий нет.

За выигрыш начисляется 2 очка, за поражение – 1 очко, за неявку – 0 очков

Февраль

Настольный теннис

Соревнования командные, проводятся раздельно среди команд юношей и команд девушек в соответствии с правилами вида спорта «настольный теннис», утвержденными Минспортом России.

Состав каждой команды – 3 человека. В одной игре принимают участие 3 участника от команды.

Личные встречи проходят на большинство из трех партий (до двух побед).

Порядок встреч: 1) А – Х 2) В – Y 3) С – Z.

Расстановка игроков команды «по силам» производится на усмотрение руководителя команды.

После сыгранных одиночных встреч подводится итог командного матча согласно результатам одиночных матчей. Итог командной игры может быть 2:0 или 2:1.

Участники должны иметь собственные ракетки. Участникам запрещено играть в футболках цвета теннисного мяча.

Военно-патриотическая спортивная игра «Победа»

Положение игры разрабатывают перед проведением.

Март

Северное многоборье

Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «северное многоборье», утверждёнными приказом министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации от 20.02.2019 г. № 141.

Состав команды – 10 человек без гендерных ограничений.

Программа соревнований:

- бег с палкой;
- метание топора на дальность;
- метание тынзяна на хорей;
- прыжки через нарты;
- тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест 12 лучших результатов в сумме троеборья.

В случае равенства очков у двух или более команд более высокое место присуждается той команде, у которой в следующей последовательности:

- больше первых, вторых, третьих мест и так далее;
- лучший первый результат, показанный в ходе соревнований, затем, если это необходимо, то второй лучший, третий лучший и так далее.

Легкая атлетика

Соревнования лично-командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек в соответствии с правилами вида спорта «легкая атлетика», утвержденными Минспортом России.

Состав команды 12 человек (6 юношей, 6 девушек). Каждый участник команды принимает участие во всех видах программы.

Соревнования проводятся по двум видам: легкоатлетическое многоборье и легкоатлетическая эстафета.

Легкоатлетическое многоборье:

- бег 30 м (юноши, девушки 2009-2010 гг. р.);
 - бег 60 м (юноши, девушки 2007-2008 гг. р.);
 - бег 800 м (юноши); бег 600 м (девушки) – выполняется на беговой дорожке с высокого старта;
 - метание мяча (юноши и девушки) – выполняется с разбега; каждому участнику предоставляется одна тренировочная и три зачётных попытки (подряд); итоговый результат определяется по лучшему результату из трёх попыток, мяч для метания – малый (140 г);
 - прыжок в длину (юноши и девушки) – выполняется с разбега; участнику предоставляется три попытки, результат определяется по лучшей попытке.
- В беговых видах в каждом забеге для всех участников разрешён только один фальстарт без дисквалификации участника, его совершившего. Любой участник,

допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в соревнованиях. Легкоатлетическая эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м (4 юноши и 4 девушки).

Результат в беговых видах фиксируется с точностью 0,1 сек. по ручному секундомеру.

В эстафетах участники команды, за исключением участника первого этапа, могут начать бег не более чем за 10 м до начала зоны передачи эстафетной палочки. Место команды в легкоатлетическом многоборье определяется по наибольшей сумме очков 5 лучших результатов в легкоатлетическом многоборье (раздельно у юношей и девушек).

При равенстве очков у двух и более команд преимущество получает команда, набравшая большую сумму очков в беге на 800 метров у юношей и 600 метров у девушек.

Личное и командное первенство в лёгкой атлетике определяется по наименьшей сумме мест в легкоатлетическом многоборье и эстафете (раздельно у юношей и у девушек).

В случае, если у двух и более команд будет одинаковая сумма мест, высшее место занимает команда, показавшая лучший результат в легкоатлетическом многоборье у юношей и девушек.

Таблицы оценки результатов в лёгкой атлетике всероссийского этапа

Президентских спортивных игр будут направлены в субъекты Российской Федерации и размещены на сайте ФГБУ «ФЦОМОФВ» (фцоомов.рф) после определения возраста участников в марте 2021 года.

Футбол

Соревнования командные, проводятся среди юношей в соответствии с правилами вида спорта «футбол» (дисциплина «мини-футбол (футзал)»), утверждёнными Минспортом России.

Состав каждой команды: 6 игроков (в том числе 1 запасной), в поле – 4 игрока и 1 вратарь;

Система проведения соревнований определяется ГСК, исходя из количества заявившихся команд.

Продолжительность матча: два тайма по 15 мин, перерыв между таймами не должен превышать 5 минут.

Игра проводится на площадке длиной 25-42 м, шириной 16-25 м, с воротами 3х2 м.

Игры проводятся мячом, предназначенным для игры в мини-футбол (футзал) в соответствии с правилами игры в мини-футбол (футзал).

За нарушения, совершенные игроком защищающейся команды в пределах ее штрафной площади, назначается 6-метровый удар

Апрель

Лыжные гонки

Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «лыжные гонки» утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2017 № 949.

Состав команды – 10 человек, из них 7 юношей и 3 девушки.

Программа соревнований:

- свободный стиль 3 км (юноши);
- свободный стиль спринт 1,5 км (девушки).

В командном зачете призеры и остальные участники Соревнований определяются по наибольшей сумме очков набранными всеми спортсменами команды.

Победители, призеры и остальные участники Соревнований определяются по занятым местам, в соответствии с Правилами соревнований по виду спорта «лыжные гонки».

Подсчет очков производится в соответствии с Таблицей подсчета очков (таблица № 1) согласно занятым мест.

В случае равенства этого показателя у двух или более общеобразовательных организаций места распределяются определяются по дополнительным показателям в следующем порядке:

- а) по наибольшему количеству первых, вторых и т.д. мест занятых.
- б) определяется одинаковые места.

Таблица №1

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Место	Очки
1.	100
2.	92
3.	85
4.	78
5.	71
6.	64
7.	61
8.	59
9.	57
10.	55
11.	53
12.	51
13.	49
14.	47
15.	45
16.	43
17.	41
18.	39
19.	37
20.	35
21.	33
22.	31
23.	29
24.	27
25.	26
26.	25
27.	24
28.	23
29.	22

30.	21
31.	и т.д. на 1 очко меньше
	50 место и ниже – 1 очко

Весь учебный период

Работа спортивных секций ШСК

Работа с Юнармейцами

Участие сборной школы в соревнованиях муниципального уровня