Условия

проведения физкультурно-оздоровительной эстафеты для 7-8 классов

«Мы покорим непройденные тропы»

І. Цели и задачи

Эстафета проводится с целью приобщения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи: повышение мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям; популяризация здорового образа жизни; формирование содержательного досуга и занятости детей.

ІІ. Участники Соревнований

К участию в Эстафете допускаются команды 7-8 классов МОО «ОШ №8 г. Енакиево». В состав команды входят 6 участников (4 мальчика, 2 девочки).

ІII. Программа Соревнований

Эстафета состоит из 3 блоков:

1 блок – спортивный (комплексная эстафета);

2 блок – знатоки лекарственных растений;

3 блок – приготовление пищи.

**1 блок**

Задача команды пройти все этапы набрав как можно меньше штрафных баллов. Туристическую полосу препятствий проходят всей командой. Начало старта засекается по первому игроку, финиш по последнему. Итоги подводятся по наилучшему времени выполнения задания.

**ЭТАПЫ ПРОХОЖДЕНИЯ МАРШРУТА**

**1.Маятник.** На этом этапе необходимо преодолеть определенное расстояние при помощи «маятника». Штрафные баллы начисляются если участник опустил ноги на запрещенный участок.

**2.Лабиринт**. Игроки команды передвигаются приставными шагами правым и левым боком между фишками расположенными в виде лабиринта. Штраф назначается, если игрок сбил фишку или не прошел этот этап.

**3.Подвесной мост.** Участники, при помощи рук и ног должны преодолеть определённое расстояние по подвесной трубе (мост). Штрафные баллы начисляются, если участник отпустил ноги или руки раньше назначенной отметки.

**4.Переправа**. Участники при помощи скейта и репшнуров должны переправиться через определенную зону не касаясь пола. За каждое касание дается штраф. Капитан осуществляет возрат скейта в исходное положение при помощи шнура прикрепленного к скейту.

**5.Завал**. Участники должны преодолеть препятствие именуемое «завал» не касаясь натянутых шнуров. За каждое касание или не преодоление препятствия – штраф.

**6.Кольцеброс**. Игроки должны набросить кольцо на специальную подставку с колышками находясь на расстояния 4м, где указано количество очей набранных игроками (от 1 до 5). Сумма набранных очков равняется секундам и минусуется от общего времени команды при подведении итогов.

**7. Болото**. Участники должны преодолеть условное болото по специальным «кочкам» не ступая на пол. За каждое касание пола или пропуск «кочки» - штраф.

**8Лестница**. Участник должен подняться по лестнице на высоту 3м и коснуться условленного места, затем спуститься вниз, не пропуская ни одной ступеньки. За пропуск ступеньки или спрыгивание – штраф.

Каждый элемент эстафеты контролируется судьями.

Штрафные очки определяются всеми судьями контролировавшими правильность прохождения эстафеты командой.

**2 и 3 блок**

Отгадывание кроссворда по теме: «Лекарственные травы» и приготовление пищи в условиях похода.

На выполнения заданий 2 и 3 блока игры командам отводится по 3 минуты.

ІV. Судейство Соревнований

Судейство осуществляется судейской коллегией, состоящей из гостей и учителей физической культуры.

Общекомандное место определяется по наименьшей сумме мест во всех конкурсах.