В рамках программы «Президентские спортивные игры и президентские состязания» в нашей школе в течение года проходят: спортивное многоборье, весёлые старты, конкурс «Олимпиада начинается в школе настольный теннис, волейбол, баскетбол, легкоатлетический кросс, пулевая стрельба.

**Программа школьного этапа проведения Президентских состязаний включает в себя спортивное многоборье (тесты), веселые старты, творческий конкурс (конкурс плакатов).**Отказ класса-команды от участия в любом виде программы не допускается.

Соревнования проводятся по программе: спортивное многоборье (тесты), конкурс плакатов, теоретический конкурс (тесты) и «веселые старты».  
**1. Спортивное многоборье**  
Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды.  
Спортивное многоборье (тесты) включают всебя:  
**Бег 1000 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.  
**Бег 30 м.** Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.  
**Бег 60 м.** Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.  
**Бег 100 м.** Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.  
**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 поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнений очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.  
**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 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.  
**Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки).** Исходное  
положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, фиксируется количество выполненных упражнений, до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.  
**Прыжок в длину c места (юноши, девушки).** Выполняется с места 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 три попытки.  
**Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки).** На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены и коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.  
Таблицы оценки результатов в спортивном многоборье прилагаются.  
**2.  Веселые старты**  
Веселые старты – комплексная эстафета, включающая виды двигательной деятельности и элементы видов спорта в соответствии с программой основного общего.  
В веселых стартах принимают участие все участники класса-команды.  
Программа веселых стартов разрабатывается учителем физкультуры.  
**3. Настольный теннис**  
Соревнования личные. Проводятся раздельно среди юношей и девушек по действующим  
правилам по олимпийской системе.  
**4. Творческий конкурс**  
В творческом конкурсе принимают участие все участники класса-команды.  
Творческий конкурс включает конкурс плакатов и теоретический конкурс.  
Конкурс плакатов посвящен олимпийской тематике: «От школьных побед к Олимпийским медалям».  
Теоретический конкурс «Олимпиада начинается в школе».  
В ходе конкурса участникам будем предложено ответить на вопросы по следующим темам:  
олимпийские игры древности;  
символика, атрибутика и девиз Олимпийского и Паралимпийского движения;  
возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;  
история зарождения олимпийского движения в России;  
олимпийское движение в современной России;  
выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских и  
Паралимпийскх играх;  
краткая характеристика видов спорта, входящих в программу зимних и летних  
Олимпийских и Паралимпийских игр;  
олимпийская хартия;  
организация и проведение эстафеты Олимпийского огня.  
Теоретический конкурс проводится в форме тестирования. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.