

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с.Гвардейцы муниципального района Борский Самарской области

План
проведения общешкольного мероприятия
по физической культуре
«День Здоровья»
для учащихся 1-9 классов

с.Гвардейцы

2019 год

Общешкольный спортивный праздник «День здоровья и спорта»

1. Цель

1.1. День здоровья проводится с целью пропаганды среди обучающихся здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

1.2. Задачи:

- привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта;
- выявление лучших спортсменов школы, привлечение их к участию в школьной и районной спартакиадах;
- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей и подростков;
- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

2. Время и место проведения.

2.1. Спортивные соревнования, организуемые в рамках программы Дня здоровья, проводятся в спортивном зале и спортивной площадке.

2.2. 09.00 – 14.00

4. Участники.

4.1. К участию в мероприятиях в рамках программы Дня здоровья привлекаются все учащиеся 1 – 9 классов школы.

4.2. В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения дня здоровья.

4.3. Освобожденные учащиеся присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей по поддержке дисциплины и порядка.

Программа «Дня здоровья» весна

№	Мероприятие	Участники	Время проведения	Место проведения	Ответственные
1	Веселая эстафета	5-6 классы (команда 7 человек)		Спортивный зал	
2	Спортивный лабиринт	7-8 классы (девочки команда 7 учащихся)		Спортивный зал	
4	Товарищеская встреча по мини-футболу	8-9 классы (мальчики Команда 6 человек, 1 запасной)		Спортивная площадка	
5	Товарищеская встреча по волейболу	5-9 классы (команда 6 человек)		Спортивный зал	

План
проведения
конкурса «Спортивный лабиринт»

Время проведения –

Место проведения – спортзал

Участники 7-8 классы (девочки)

1. Построение команд.

2. Визитная карточка команд

Название, девиз, представление капитана команды

3. Конкурс «Веселое передвижение»

1 участник преодолевает расстояние от старта до финиша, прыгая через скакалку. Назад возвращается бегом.

2 участник преодолевает расстояние от старта до финиша, прыгая через обруч. Назад возвращается бегом.

3 участник преодолевает расстояние от старта до финиша, зажав мяч между ног. Назад возвращается бегом.

4 участник преодолевает расстояние от старта до финиша, прыгая на одной ноге. Назад возвращается бегом.

5 участник бежит задом от старта до финиша. Назад возвращается бегом.

6-7 участники бегут спина к спине, сцепившись руками. Назад возвращается бегом.

Назад каждый возвращается бегом. Новый участник стартует только после того, как финиширует предыдущий.

4. Конкурс «Самая элегантная»

Бег в ластах. Выполняют все участники команды. Назад каждый возвращается бегом. Новый участник стартует только после того, как финиширует предыдущий. Победившей, считается команда, первой завершившая конкурс, получая за это 2 балла. Проигравшая команда получает 1 балл.

5. Конкурс «Бег в мешках»

Участники преодолевают расстояние от старта до финиша, прыгая в мешках. Победившей, считается команда, первой завершившая конкурс, получая за это 2 балла. Проигравшая команда получает 1 балл.

6. Конкурс «Самая меткая»

По команде «марш» участник начинает движение бегом до отметки, затем берет мяч и начинает выполнять броски по мишеням с расстояния 3 метра, дается 3 попытки каждому участнику. Выполняет каждый член команды. За каждое точное попадание 1 балл.

7. Конкурс «Теоретический».

- В какой стране проходила последняя зимняя Олимпиада? (Россия)
- В каком городе проходила последняя зимняя Олимпиада? (Сочи)
- Назовите талисман олимпийских игр Сочи 2014 г. (Леопард, Белый Мишка, Зайка).
- Назовите талисман параолимпийских игр Сочи 2014 г. (Лучик и Снежинка).
- Как называется площадка для игры в теннис? (Корт)
- Назовите зимние виды спорта Олимпийских игр. (лыжный гонки, биатлон, фигурное катание, бобслей, горнолыжный спорт, скелетон, керлинг, конькобежный спорт, шорт-трек, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, сноубординг, фристайл, санный спорт, хоккей).
- Назовите девиз олимпийских игр ("Быстрее, выше, сильнее").

- Назовите девиз зимних Олимпийских игр Сочи 2014 (Жаркие. Зимние. Твои).
- Что обозначают пять переплетенных колец, которые изображены на флаге олимпийских игр? (синий, желтый, черный, зеленый и красный цвет. Пять колец представляют пять частей света: Америка, Европа, Азия, Африка и Океания).
- Сколько очков дается в баскетболе за попадание мяча в корзину из-под кольца? (2 очка).
- Как называется поверхность, на которой соревнуются самбисты? (Ковер)

7. Завершающая эстафета

Путь от старта до финиша пройти с теннисной ракеткой, набивая теннисный мяч, обратно преодолевая расстояние по заранее изготовленным бумажным следам. Победившей, считается команда, первой завершившая конкурс, получая за это 2 балла. Проигравшая команда получает 1 балл.

9. Подведение итогов.

План
проведения
«Веселой эстафеты»

Время проведения –

Место проведения – спортзал

Участники 5-6 классы

1. Построение команд.

2. Визитная карточка команд

Название, девиз, представление капитана команды

3. Конкурс «Веселое передвижение»

1 участник преодолевает расстояние от старта до финиша, прыгая через скакалку. Назад возвращается бегом.

2 участник преодолевает расстояние от старта до финиша, прыгая через обруч. Назад возвращается бегом.

3 участник преодолевает расстояние от старта до финиша, зажав мяч между ног. Назад возвращается бегом.

4 участник преодолевает расстояние от старта до финиша, прыгая на одной ноге. Назад возвращается бегом.

5 участник бежит задом от старта до финиша. Назад возвращается бегом.

6-7 участники бегут спина к спине, сцепившись руками. Назад возвращается бегом.

Назад каждый возвращается бегом. Новый участник стартует только после того, как финиширует предыдущий. Победившей, считается команда, первой завершившая конкурс, получая за это 2 балла. Проигравшая команда получает 1 балл.

4. Конкурс «Великая китайская стена»

Каждый участник команды преодолевает 3 шведских стенки поднимаясь на 5 ступеньку 1 стенки, затем переступает на 2 стенку, не опускаясь вниз и тд., спускаясь вниз с последней. На время. Команда, закончившая конкурс с наименьшим показателем времени, считается победившей и получает 2 балла, проигравшая команда получает 1 балл.

5. Конкурс «Бег в мешках»

Участники преодолевают расстояние от старта до финиша, прыгая в мешках. Победившей, считается команда, первой завершившая конкурс, получая за это 2 балла. Проигравшая команда получает 1 балл.

6. Конкурс «Самый меткий»

Участники преодолевают расстояние от старта до финиша, ведя баскетбольный мяч, на финише выполняя броски в кольцо до первого промаха. Победившей, считается команда, первой завершившая конкурс, получая за это 2 балла. Проигравшая команда получает 1 балл. Команда получает дополнительные баллы за каждое точное попадание в кольцо. 1 попадание-1 балл.

7. Конкурс капитанов.

Капитаны по очереди отвечают на вопросы, команда может помогать своему капитану.

- В какой стране проходила последняя зимняя Олимпиада? (Россия)
- В каком городе проходила последняя зимняя Олимпиада? (Сочи)
- Назовите талисман олимпийских игр Сочи 2014 г. (Леопард, Белый Мишка, Зайка).
- Назовите талисман параолимпийских игр Сочи 2014 г. (Лучик и Снежинка).
- Какая страна является родиной футбола? (Англия)
- Как называется площадка для игры в теннис? (Корт)

- Кто автор сказки “Айболит”? (К.И. Чуковский)
- Какие цветы собирала падчерица в сказке “Двенадцать месяцев”?
(Подснежники)
- Что попало Каю в глаз? (Осколок зеркала)
- Кто автор сказки “Огниво”? (Г.-Х. Андерсен)

За каждый верный ответ 1 балл.

8. Завершающая эстафета

Путь от старта до финиша пройти с теннисной ракеткой, держа на ракетке теннисный мяч, обратно преодолевая расстояние по заранее изготовленным бумажным следам. Победившей, считается команда, первой завершившая конкурс, получая за это 2 балла. Проигравшая команда получает 1 балл.

9. Подведение итогов.