# ПОЛОЖЕНИЕ

# о проведении «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

**в МБОУ «Луховицкий лицей»**

**Цели и задачи:**

1. Закрепление полученных знаний, умений и навыков в области физической культуры.
2. Формирование основ естественных движений человека, правильной осанки, а также других жизненно важных двигательных качеств.
3. Укрепление физической подготовленности учащихся.
4. Способность адаптации учащихся к соревнованиям (преодоление стрессовых ситуаций).
5. Воспитание моральных и волевых качеств; навыков правильного поведения; интереса; потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.
6. Воспитание патриотизма, честности, добрых, искренних отношений.
7. Развитие всех типов внимания; восприятия.
8. Развитие мышления; памяти.
9. Валеологическая - ориентация учащихся на ЗОЖ
10. Выявление сильнейших команд МБОУ «Луховицкий лицей» и отдельных учащихся.

**Время и место проведения:**

Спортивный праздник проводится 16 сентября 2017 года. Соревнования проходят на спортивных площадках школы. Начало в 12-20.

**Участники соревнований:**

В соревнованиях участвуют следующие классы:

5А;5Б;6А;6Б;7;8А;8Б;9А;9Б;10 классы.

В состав каждой команды входит 10 человек (5 мальчиков+5девочек). Классными руководителями подаются заявки, заверенные врачом в день соревнований.

**Руководство и проведение:**

Руководство организацией спортивного праздника осуществляет администрация МБОУ-лицей.

Непосредственная подготовка и проведение спортивного праздника осуществляется главной судейской коллегией (М.Ю.Петроградский-учитель физической культуры)

Программа спортивного праздника:

1. Торжественное построение перед входом в школу команд-участниц.
2. Парад участников соревнований. Рапорт капитанов о готовности команд.
3. Торжественное открытие праздника.
4. Подъем флага.
5. Спортивные соревнования между командами школ.
6. Вручение призов и грамот всем командам-участницам. Отметить лучшие команды.
7. Закрытие праздника, спуск флага.

# Ход мероприятия

1. Торжественное построение команд.
2. Рапорт организатора игр представителю администрации.
3. Рапорт капитанов команд (название команды, девиз, приветствие соперникам).
4. Поднятие Государственного флага РФ по звуки гимна России.
5. Приветственное слово администратора с пожеланиями удачных выступлений.
6. Командам раздаются маршрутные листы.
7. Передвижение команд-участниц к месту соревнования, согласно маршрутному листу.

1 Этап

**ОТЖИМАНИЯ**

Соревнования проходят на волейбольной площадке спортивного стадиона школы.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сразу по 5 участников (например, сначала мальчики, затем девочки). Считается общее количество отжиманий.

2 Этап

**ЭСТАФЕТА 200м.**

Состязания проходят на легкоатлетической дорожке спортивного стадиона школы. На старт выходят первые 5 участников (мальчики) с эстафетными палочками. По команде судьи бегут 1 круг (200м.) передают эстафеты девочкам. Время записывается по последнему участнику забега.

3 Этап

**ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА**

Соревнования проходят на волейбольной площадке спортивного стадиона школы. От линии старта прыгает первый участник. Судья делает отметку (мелом) по пяткам. Затем к этой отметке подходит второй участник и совершает прыжок в длину с места и т.д. Подсчитывается общий метраж команды (метры и сантиметры).

4 Этап

**ПОДТЯГИВАНИЯ**

Соревнования проходят на площадке спортивного стадиона школы. Мальчики из виса на перекладине, девочки из виса лежа. Подсчитывается общее количество подтягиваний.

5 Этап

**БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ**

Соревнования проходят на баскетбольной площадке спортивного стадиона школы.

Попадание мячом в баскетбольное кольцо. Участвует вся команда. По **два** броска каждый. Подсчитывается общее количество попаданий.

6 Этап

**ВОПРОС-ОТВЕТ**

Соревнования проходят на футбольной площадке спортивного стадиона школы. Команде задаётся 5 вопросов на спортивную тематику, согласно возрасту занимающихся. За правильный ответ зарабатывает команда 1 балл.

7 Этап

**ПЕНАЛЬТИ**

Соревнования проходят на футбольной площадке спортивного стадиона школы. С 9 метров каждый участник (по очереди, с одной попытки) пытается забить мяч в пустые хоккейные ворота. Подсчитывается общее количество попаданий.

8 Этап

**СОРОКОНОЖКА**

Соревнования проходят на футбольной площадке спортивного стадиона школы. Участвует по **4** человека от команды (4 мальчика и 4 девочки). Участники садятся на 4 стула боком друг к другу. Берутся правой рукой в середине, кладут голову на колени соседям. Судья убирает из под них стулья и «сороконожка» дружно передвигается 1 метр в сторону. За успешное выполнение судья начисляет 5 баллов.

9 Этап

**ОТГАДАЙ СЛОВО**

Соревнования проходят на футбольной площадке спортивного стадиона школы. Команда строится в колонну по одному. Последнему участнику в колонне, судьей сообщается слово, чтоб другие участники не слышали. Не произнося это слово вслух, последний участник пишет рукой по букве это слово на спине следующего участника и т.д., когда все участники выполнили задание, первый в колонне вслух называет это слово. За правильный ответ судья начисляет команде 5 баллов.

10 Этап

**СЛЕПОЙ МАРШРУТ**

Одному из участников завязывают глаза и предлагают пройти от линии старта до финиша. На всем маршруте раскиданы в хаотичном порядке теннисные, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи. Задача команды подсказками провести «слепого» до линии финиша не наступив и не задев мячи. За задетые мячи судья начисляет штрафные баллы.

Идет подсчет результатов. Пока судьи подсчитывают результаты, команды соревнуются в конкурсе по перетягиванию каната.

Объявление команды победителей. Награждение.

**ЭСТАФЕТА**

ТУРНИК

ВХОД

ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

**СОРОКОНОЖКА**

ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ

ШКОЛА

АВТОДРОМ

**ПЕНАЛЬТИ**

**ОТГАДАЙ СЛОВО**

**ВОПРОС-**

БАСКЕТБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

**ОТВЕТ**

**БРОСКИ**

**ОТЖИМАНИЯ**

**ПРЫЖКИ**

**МАРШРУТ**

**ПОДТЯГИВАНИЯ**

# Заявка-протокол

Класс\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия Имя | Мед. допуск | **ОТЖИМАНИЯ**  (Общее кол-во) | **ЭСТАФЕТА** (200м.) | **ПРЫЖКИ В**  **ДЛИНУ С МЕСТА** | **ПОДТЯГИВАНИЯ**  (общее кол-во) | **БРОСКИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ**  (общее кол-во) | **ВОПРОС-ОТВЕТ**  (кол-во правильных ответов) | **ПЕНАЛЬТИ**  (общее кол-во попаданий) | **СОРОКОНОЖКА** | **ОТГАДАЙ СЛОВО** | **СЛЕПОЙ МАРШРУТ** | **ВСЕГО БАЛЛОВ** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| 13 |  |  |
| 14 |  |  | ПРИМЕЧАНИЕ: | | | | | | | | | | |
| 15 |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 18 |  |  |
| 19 |  |  |
| 20 |  |  |
| 21 |  |  |
| 22 |  |  |
| 23 |  |  |

ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| КЛАСС | КОЛ-ВО БАЛЛОВ | МЕСТО | ПРИМЕЧАНИЯ |
| 5А |  |  |  |
| 5Б |  |  |  |
| 6А |  |  |  |
| 6Б |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8А |  |  |  |
| 8Б |  |  |  |
| 9А |  |  |  |
| 9Б |  |  |  |
| 10 |  |  |  |