Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа поселка Усть-Уда

«Неделя физкультуры»

Разработка комплекса мероприятий

Подготовил учитель

физической культуры

Плетнев Андрей Олегович

Усть-Уда,

2015-2016 учебный год

Ежегодно в МБОУ СОШ п. Усть-Уда по решению школьных методических объединений проводятся предметные недели. В рамках недели физической культуры учителями организуется комплекс мероприятий, направленный на вовлечение учащихся в занятия физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, повышение интереса к урокам физической культуры. Мероприятия «Недели физкультуры» позволяют сплотить коллектив класса, привыкнуть к соревновательности, как внутри класса, так и со старшими соперниками, помогают преодолеть психологическую боязнь соревнований и соперника.

Учащиеся самостоятельно в классах решают, кто и в каком мероприятии примет участие. Соревнования в основном проходят между классами. Итоги подводятся по трем возрастным группам: начальная школа, 5-8 и 9-11 классы. При желании учащихся организуется абсолютное первенство школы, чаще всего в игровых видах спорта.

План «Недели физкультуры»

Понедельник. «Веселые старты» (начальная школа), квест «Остров здоровья» (среднее и старшее звено).

Вторник. Соревнования по футзалу.

Среда. Шахматно-шашечный турнир.

Четверг. Соревнования по баскетболу (стритболу).

Пятница. Соревнования по волейболу.

Суббота. Подведение итогов. Награждение победителей.

Однако «Неделя физкультуры» имеет продолжение – серию товарищеских игр, в которой участвуют команды-победительницы. В качестве соперников приглашаются команды из МБОУ «Усть-Удинской СОШ №2», специальной (коррекционной) школы-интерната и других школ Усть-Удинского района.

**Понедельник. «Веселые старты» (начальная школа),**

**квест «Остров здоровья» (среднее и старшее звено)**

*«Веселые старты». Сценарий*

Звучит музыка. Команды с табличками, на которых написано название (класс), выходят на построение.

Участников «Веселых стартов» приветствует главный судья – руководитель ШМО. Представление членов жюри.

Старт №1

*Бег с двумя мячами*

Первый участник бежит с двумя мячами до первого обруча, кладет в обруч один мяч, бежит до второго обруча, кладет в обруч второй мяч, обегает обруч, возвращается назад, передает эстафету второму. Второй бежит, собирает мячи, обегает последний обруч, возвращается назад, передает мячи следующему и т.д.

Старт №2

*Ведение мяча*

По сигналу первый начинает бежать и вести баскетбольной мяч одной рукой, довести мяч до обруча, обвести обруч дальней рукой, вернуться назад, ведя мяч, передать мяч следующему и т.д.

Старт №3

*Хоккей с мячом*

У первого в руках гимнастическая палка на полу лежит баскетбольный мяч, по сигналу игрок начинает катить мяч палкой, огибает обруч, прикатывает мяч назад и передает эстафету следующему и т.д.

Старт №4

*Бег с вращающейся скакалкой*

По сигналу игрок начинает бежать и одновременно вращать скакалку, обегает обруч, возвращается назад, передает эстафету следующему.

Старт №5

*Каракатица*

Игроки принимают упор присев сзади. По сигналу первый игрок начинает передвигаться ногами вперед в исходном положении, доходит до обруча, касается его ногой и двигается назад спиной вперед, как руки перешли линию старта, начинает другой и т.д.

Старт №6

*Встречная эстафета*

Команда делится пополам. Ода часть команды переходит на противоположную линию площадки. Эстафетная палочка у капитана, который стоит первый в одной колонне. По сигналу первый начинает бежать к противоположному игроку и передает палочку первому в другой колонне и т.д., пока игроки не поменяются местами, сделав одну перебежку.

Подведение итогов. Награждение.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Команда | Старт №1 | | Старт №2 | | Старт №3 | | Старт №4 | | Старт №5 | | Старт №6 | | Очки | Место |
| Очки | Место | Очки | Место | Очки | Место | Очки | Место | Очки | Место | Очки | Место |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Квест «Остров здоровья»

Приветствие участников квеста, объяснение смысла игры, выбор капитана и места для хранения частей карты.

1. Разминка.

Участникам дается задание выбрать и спеть куплет песни, придумать движения 4 или 8 счетов - всем вместе спеть и станцевать. Выполнив задание, они получают фрагмент карты.

1. Уйти от преследования.

Участники выполняют эстафету, например обводку змейкой фишек, ведя мяч хоккейной клюшкой. Команда, выполнившая обводку быстрее и качественнее, получает фрагмент карты.

1. Угадай!

Участники с завязанными глазами пытаются определить спортинвентарь, держа предмет в руках. Выполнив задание, получают фрагмент карты.

1. Достань и разгадай

Участники выполняют прыжки с целью сорвать с баскетбольного кольца воздушный шар, в одном из которых фрагмент карты.

1. Крокодил

Участники по очереди без слов показывают спортсмена, все отгадывают. Выполнив задание, получают фрагмент карты.

1. Собери подсказку

Выполнение эстафеты, «Таракашка» (мяч на животе) – ведение мяча. Выполнив задание, получают последний фрагмент карты.

1. Собрать карту, найти клад в здании школы.

**Вторник. Соревнования по футзалу.**

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьных соревнований по футзалу среди 5-8 и 9-11 классов

1. Цель и задачи

- соревнования проводятся с целью формирования у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, пропаганды здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся;

- выявление лучших спортсменов.

2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся в спортивном зале школы (время проведения оговаривается на жеребьевке).

3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляют учителя физической культуры.

4. Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие учащиеся 5-8 и 9-11 классов. В команде 4 человека в том числе вратарь (только одноклассники). Число запасных игроков не ограничено.

Соревнования будут проводиться согласно жеребьевке по графику. Капитанам команд или их представителям необходимо явиться на жеребьевку.

Ответственные за спортивную работу в классе представляют списки участников учителям физической культуры.

**Среда. Шахматно-шашечный турнир.**

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении шахматно-шашечного турнира

1. Цель и задачи:

- развитие у учащихся интеллектуальных способностей, логического мышления, интереса к спортивным играм.

- популяризация шахмат в школе

- выявление сильнейших спортсменов

2. Участники турнира

В турнире принимают участие учащиеся 5-11 классов школы.

- Количество участников:

Шахматы - 2 юноши и 1 девушка.

Шашки - 1 юноши и 1 девушки.

3. Руководство проведением соревнований

Ответственный за спортивную работу в классе подает заявку учителям физкультуры. Победители и призеры определяются в соответствии с правилами соревнований по шахматам и шашкам.

**Четверг. Соревнования по баскетболу (стритболу).**

Положение

о проведении соревнований по баскетболу

1. Цели и задачи
2. Развитие и популяризация баскетбола
3. Повышение уровня мастерства игры в баскетбол
4. Воспитание высоких нравственных качеств
5. Определение сильнейших команд.
6. Участники

К участию в соревнованиях допускаются команды юношей и девушек 5–11 классов. Состав команды 4 человека.

1. Порядок проведения

Соревнования проводятся в спортивном зале школы. Соревнования проводятся по круговой системе, 2 тайма по 20 минут. Перерыв 2 минуты. Заявки по установленной форме подаются учителям физкультуры.

1. Определение победителей

Команда-победительница определяется по наибольшей сумме набранных очков. При равенстве очков у двух команд – по личной встрече. При равенстве очков у трех команд – по разнице мячей в играх между ними. При равенстве этого показателя – по разнице мячей во всех играх.

**Пятница. Соревнования по волейболу**

Положение о проведении соревнований по волейболу

1. Цели задачи

- Совершенствование спортивно-массовой работы;

- Повышение нравственной, физической и духовной культуры школьников;

- Выявление сильнейшей команды школы;

- Пропаганда здорового образа жизни.

1. Порядок проведения

Соревнования проходят в спортивном зале. Соревнования по волейболу проводятся по системе с выбыванием (олимпийская система). Заявки на участие подаются ответственными за спортивную работу в классе учителям физкультуры.

1. Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие сборные команды классов школы.

Состав команды 8 чел. (3 юноши + 3 девушки, 2 запасных игрока). К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 5-11 классов.