День здоровья в школе 9 сентября 2017 год

**Цель:** воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта, представления на тему здоровья.

**Задачи:**– способствовать формированию у учащихся навыков ведения здорового образа жизни;  
– способствовать развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения;  
– способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению;  
– привлечь внимание ребят к разнообразным видам спорта.

**Участники праздника**: учащиеся 1–9 классов.

**Организационный этап:**

Составление общешкольного положения о Дне здоровья и плана мероприятий

**Положение о проведении Дня здоровья в общеобразовательном учреждении.**

**1. Цели и задачи.**

1.1. День здоровья проводится с целью пропаганды среди учащихся КГУ СШ №4 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 городских 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. Порядок организации и проведения**

2.1. Организация проведения соревнований возлагается на учителя физической культуры, классных руководителей, заместителя директора по воспитательной работе:

* программа и форма проведения Дня здоровья разрабатывается учителями физической культуры совместно с заместителем директора по воспитательной работе;
* учитель физической культуры участвует в подготовке классных команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках программы Дня здоровья;
* заместитель директора по воспитательной работе отвечает за подготовку призов для команд-победительниц, учащихся, занявших I, II, III места;
* классные руководители доводят программу Дня здоровья до сведения учащихся.

2.2. Содержание Дня здоровья может включать спортивные соревнования по отдельным видам спорта, спортивные игры, подвижные и шуточные эстафеты, туристические походы и определяется директором школы (план мероприятий прилагается).

2.3. В состав судейских команд входят учитель физической культуры, учителя.

2.4. Дата срока проведения Дня здоровья определяется планом работы школы и приказом директора школы.

**3. Время и место проведения**.

3.1.Спортивные соревнования, организуемые в рамках программы Дня здоровья, проводятся в спортивном зале, на спортплощадке школы.

3.2. Дни здоровья проводятся 2 раза в год. На время проведения Дня здоровья учащиеся освобождаются от учебных занятий или проводятся после 3 урока.

3.3. Спортивные соревнования в рамках программы Дня здоровья начинаются в 9 ч. Общая продолжительность соревнований, мероприятий – до 4-х часов.

**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.

**5. Награждение.**

5.1. Классные команды, занявшие I–III места, награждаются грамотами.

5.2. Учащиеся, занявшие I–III места, награждаются грамотами.

**План проведения мероприятий в рамках общешкольного Дня здоровья.**

9:00–9:20 – во дворе школы раздаются спортивные песни, марши.

9:20–9:30 – построение учащихся и учителей во дворе школы.

9:30–9:35 – сдача физоргами классов директору школы рапорта о готовности учащихся ко дню здоровья и спорта.

9:35–9:40 – играет Гимн РК.

9:40–9:50 – приветственное слово директора школы.

9:50–10:00 – раздача путевых листов учащимся 1-9 классов учителями физической культуры.

10:00–10:10 – переход к местам соревнований, объяснение ответственных учителей учащимся правил поведения и техники безопасности при выполнении заданий.

**5 -9 кл:**

**1) мини-футбол,**

**2) бег 100м,**

**3) бег 1 км ,**

**4) “Веселые старты”**

“**Веселые старты” для учащихся 5-9 классов**

**1. “Беговая эстафета”.**Участник с кубиком бежит змейкой (между колпачками) до стойки и обратно, передает кубик другому.

**2.“Собери картошку”.**Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку ведро.

**3.“Планета земля”**Участники по верху передают большой мяч (“Планета земля”) назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад.

**4.“Бег в одном валенке”.**Участник на одну ногу надевает валенок и бежит в нем до стойки и обратно.

**5.“Мяч под ногами”.**Участники большой мяч передаю под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

«День здоровья»

Легкая атлетика – бег 100 м , 1000 м

**Цель:**

Выявить победителей в личном и командном первенстве в беге на 100 м.

**Место проведения:**

Беговая дорожка на пришкольной спортивной площадке.

**Участники соревнований:**

Команды в составе 12 человек (6 юношей и 6 девушек) от 5 – 11 кл.

**Инвентарь:**

Секундомер, флажок – 2 шт., стойки «Старт», «Финиш», нагрудные номера (с 1 по 12), протоколы.

**Ход соревнований:**

1. Построение команд.
2. Объяснение правил соревнований.
3. Раздача нагрудных номеров.
4. Формирование забегов.
5. Бег по дистанции.
6. Запись результатов.
7. Сбор нагрудных номеров.
8. Выявление победителей в личном первенстве.
9. Подсчет командного результата.

**Судьи:**

1. Стартер.
2. Секретарь на старт и финиш.
3. Хронометрист.
4. Помошник – раздает нагрудные номера на старте и собирает на финише.

**«День здоровья»**

**мини-футбол.**

**Направленность** данной программы – спортивно-оздоровительное.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в мини-футбол.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Целью** занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи**:

* укрепление здоровья и закаливание организма;
* привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
* обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
* освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
* участие в соревнованиях по мини-футболу;
* изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.
* **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**
* 1. Скакалки- 10 шт
* 2. Мини-футбольных мячей -10 шт
* 3.Баскетбольных мячей -10 шт
* 4. Волейбольных мячей -10 шт
* 5. Гири
* 6.Гантели
* 7.Стойки для обводки
* 8. Набивные мячи

**Определение победителей:**

1. В личном первенстве по наименьшему времени.
2. В командном первенстве по наименьшей сумме 12-и результатов.

**Награждение:**

Победители в личном и командном первенстве награждаются грамотами.

Протокол соревнований \_\_\_\_\_\_\_\_ класса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | № участника | Время | Место | |
| 1 |  |  |  |  | |
| 2 |  |  |  |  | |
| 3 |  |  |  |  | |
| 4 |  |  |  |  | |
| 5 |  |  |  |  | |
| 6 |  |  |  |  | |
| 7 |  |  |  |  | |
| 8 |  |  |  |  | |
| 9 |  |  |  |  | |
| 10 |  |  |  |  | |
| 11 |  |  |  |  | |
| 12 |  |  |  |  | |
| Сумма | | | | |  |