***«Проведение «Дня здоровья» на открытой площадке»***



**Положение**

**О проведении «Дня здоровья» на открытой площадке**

**Цели и задачи:**

-укрепление здоровья;

-привлечение учащихся и работников к занятиям физической культурой;

-воспитание коллективизма и взаимопомощи;

-развитие физических качеств:силы, быстроты, ловкости, выносливости;

Спортивное оборудование и инвентарь:

Перекладина высокая, гири 16кг 3 шт., эстафетная палочка 6 шт, мяч футбольный, мяч волейбольный, сетка волейбольная, скакалки 5 шт., секундомер 4 шт., канат

**Участники:**

В соревнованиях принимают участие учащиеся и работники учебного заведения

**Место проведения:**

Стадион

**Время:**

2,5 часа

**Ход мероприятия**

**Организационная часть**

1.Построение участников на парад

2.Парад соревнований.Открытие.Звучит гимн РФ при поднятии флага.Поднятие флага осуществляют лучшие спортсмены.

3.Приветствие руководителя учреждения

4.Оглашение программы соревнований

**Программа проведения**

1.Разминка под музыкальное сопровождение

2.Массовый оздоровительный кросс 500м (проводится без учета времени, участвуют все учащиеся и работники)

3.Легкоатлетическая эстафета 4\*400м

Соревнования по видам:

4.Гиревой спорт.Рывок гири 16кг.Время 5 мин

5.Подтягивание на перекладине

6.Прыжки через скакалку за 30 сек

7.Сгибание разгибание рук в упоре лежа

8.Товарищеский матч по волейболу между командами преподавателей и учащихся

9.Товарищеский матч по мини-футболу между командами преподавателей и учащихся

10.Соревнования по перетягиванию каната

**Определение победителей**

-в легкоатлетической эстафете определяются командные места по лучшему времени, показанному командой

-в подтягивании команда победитель определяется по сумме выполненных упражнений всех участников команды.Определяются личные места участников по наибольшему количеству выполненных упражнений отдельным учащимся

-гиревой спорт.команда победитель определяется по сумме подъемов всех участников команды.Определяются личные места по наибольшему числу подъемов отдельного участника

-прыжки через скакалку.Командные места определяются по сумме прыжков всех участников команды.Личные места по наибольшему количеству прыжков участника

-сгибание разгибание рук в упоре лежа.Командные места определяются по сумме упражнений, выполненных всеми членами команды.Личные места по наибольшему результату отдельного участника

-соревнования по мини-футболу и волейболу проводятся по действующим правилам.Мини-футбольный матч состоит из 2-х таймов по 15 минут.Волейбольный матч играется до 2-х побед по партиям, в случае ничейного результата играется 3-я партия до 15 очков

-перетягивание каната.победителем считается команда 2 раза перетянувшая соперника на свою сторону нарасстояние 1,5м.соревнования проводятся по олимпийской системе

-общие командные места определяются по наименьшей сумме мест, занятых командами в отдельных видах.

**Награждение участников соревнований**

1.Построение.

Подведение итогов соревнований.

Награждение участников.

Опускание флага

**Протокол**

**Соревнований легкоатлетическая эстафета 4\*400м**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **группы** | **Ф.И.О.** | **Результат**  **Мин.,с** | **место** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Судья:**

**Секретарь:**

**Дата:**

**Протокол**

**Соревнований подтягивание на перекладине**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **Результат**  **раз** | **место** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Судья:**

**Секретарь:**

**Дата:**

**Протокол**

**Соревнований по гиревому спорту рывок гири 16 кг**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **Результат**  **Сумма лев+прав**  **раз** | **место** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Судья:**

**Секретарь:**

**Дата:**

**Протокол**

**Соревнований прыжки через скакалку за 30 сек**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **Результат**  **раз** | **место** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Судья:**

**Секретарь:**

**Дата:**

**Протокол**

**Соревнований сгибание разгибание рук в упоре лежа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **Результат**  **раз** | **место** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Судья:**

**Секретарь:**

**Дата:**

**Протокол**

Товарищеского матча по волейболу между командами преподавателей и учащихся

состав команд:

команда преподавателей команда учащихся

1………………………………………. 1…………………………………….

2………………………………………. 2…………………………………….

3………………………………………. 3…………………………………….

4………………………………………. 4…………………………………….

5………………………………………. 5…………………………………….

6………………………………………. 6…………………………………….

7………………………………………. 7…………………………………….

8………………………………………. 8…………………………………….

1 партия 2 партия 3 партия

1 1 1 1 1 1

2 2 2 2 2 2

3 3 3 3 3 3

4 4 4 4 4 4

5 5 5 5 5 5

6 6 6 6 6 6

7 7 7 7 7 7

8 8 8 8 8 8

9 9 9 9 9 9

10 10 10 10 10 10

11 11 11 11 11 11

12 12 12 12 12 12

13 13 13 13 13 13

14 14 14 14 14 14

15 15 15 15 15 15

16 16 16 16 16 16

17 17 17 17 17 17

18 18 18 18 18 18

19 19 19 19 19 19

20 20 20 20 20 20

21 21 21 21 21 21

22 22 22 22 22 22

23 23 23 23 23 23

24 24 24 24 24 24

25 25 25 25 25 25

26 26 26 26 26 26

27 27 27 27 27 27

Счет по партиям: в пользу команды:

Судья:

Секретарь: Дата:

Протокол

Товарищеского матча по мини-футболу между командами преподавателей и учащихся

Состав команд:

команда преподавателей команда учащихся

1………………………… 1………………………..

2………………………… 2………………………..

3………………………… 3………………………..

4………………………… 4………………………..

5………………………… 5………………………..

6………………………… 6………………………..

7………………………… 7………………………..

8………………………… 8………………………..

Счет 1 тайма:…………….

Счет 2 тайма:…………….

Общий счет…………в пользу команды……………………

Судья:

Секретарь:

Дата:

**Итоговая таблица**

**Результатов соревнований «Дня здоровья»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№группы**  **Вид программы** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **…** | **N** |
| **Л/а эстафета**  **4\*400м** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подтягивание**  **На перекладине** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рывок гири 16кг** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжки через**  **Скакалку за 30 сек** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сгибание разгибание**  **Рук в упоре лежа** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Перетягивание**  **каната** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сумма** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговое**  **место** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Судья:**

**Секретарь:**

**Дата:**