**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**основная общеобразовательная школа села Подлесово.**

 **Предметная неделя**

 **по физической культуре.**

 ***Разработал: учитель физической культуры***

 ***1 квалификационной категории***

 ***Шошин Александр Владимирович***

**2015 год.**

 **Положение о проведении недели физической культуры**

 **« Утверждаю»**

Директор МБОУООШ с.Подлесово

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Разработал: учитель физической культуры 1 квалификационной категории МБОУООШ с.Подлесово Кстовского района Нижегородской области

 Шошин Александр Владимирович

**Цели и задачи предметной недели**

**Цели:** \* популяризация и пропаганда здорового и активного образа жизни.

 \*привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

Ø  расширение и развитие двигательного опыта учащихся, массового привлечения детей и подростков к активным занятиям физической культурой и спортом;

Ø  формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений, направленных на профилактику здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Ø  развитие основных физических качеств: быстроты,ловкости,силы и выносливости;

Ø  повышение спортивного мастерства и расширение функциональных возможностей основных систем организма;

Ø  организация активного досуга и отдыха среди детей и подростков;

Ø  определение сильнейших команд.

Порядок организации и проведения предметной недели

Подготовительный этап:

1. Приказом директора определяются сроки проведения предметной недели.

2. Создается творческая группа, которая разрабатывает план мероприятий в рамках предметной недели, а так же критерии для подведения итогов, определяет требования к информационному сопровождению предметной недели.

3. Члены творческой группы продумывают формы и содержание внеклассных мероприятий. К участию в мероприятиях в рамках предметной недели привлекаются все учащиеся школы, независимо от группы, к которой они отнесены по состоянию здоровья, педагоги, выпускники-спортсмены.

4. На заседании творческой группы назначаются ответственные за каждое мероприятие; выбирается председатель судейской группы, согласовывается наградной фонд.

Контроль организации и проведения мероприятий в рамках предметной недели осуществляет заместитель директора по УВР.

5. Для качественного и организованного проведения необходимо информационное сопровождение предметной недели.

6. Все участники предметной недели обязательно должны быть ознакомлены с условиями данного Положения, планом мероприятий до начала проведения «предметной недели».

Все это делается на Совете самоуправления, на который приглашаются и классные руководители. Раздается для каждого класса ПЛАН и положение на все виды мероприятий, которые будут проводиться, критерии для подведения итогов.

7. Члены творческой группы оформляют информационный стенд, плакаты, объявления, рисунки, фотографии.

Этап проведения недели

Предметная неделя начинается с открытия, которое проходит в реакриации второго этажа. Оно включает в себя:

1. Ознакомление с приказом директора школы о сроках проведения предметной недели.
2. Поздравление учащихся школы с началом открытия недели.
3. Сообщение плана проведения недели.
4. Информация о проведении недели размещается на стенде вестибюля школы и доступна для всех. Мероприятия, проводимые в дни предметной недели, стараемся делать яркими, запоминающими, пропагандирующими здоровый образ жизни.
5. Информация ежедневно дополняется и обновляется, доводится до сведения учащихся, педагогов, родителей. Вносятся результаты спортивных мероприятий в итоговую таблицу.
6. Члены творческой группы систематизируют информационный материал о проведении предметной недели.

 **План организации внеклассных мероприятий недели**

 **по физической культуре.**

6 апреля **Понедельник.**

 ***Открытие предметной недели.***

 7 апреля **Вторник.**

 1. **Утренняя гимастика.** 8:15 – 8:25 1 этаж 1 – 4 кл. 2 этаж 5 – 9 кл.

 2. **Подвижные, спортивные перемены.**

1 этаж 1 – 4 кл. Спортивный зал 5 – 9 кл.

 3. ***Веселые старты.*** 1 – 4 классы. Спортивный зал. 12:30 – 13:30.

 4. ***Соревнования по настольному теннису.***  5 – 9 кл. 15:00 – 17:00. 8 апреля **Среда.**

1. **Утренняя гимнастика.** 1 этаж 1 – 4 кл. 2 этаж 5 – 9 кл.

 2. **Подвижные, спортивные перемены.**

 1 этаж 1 – 4 кл. Спортивный зал 5 – 9 кл.

 3. ***Веселые старты.*** 5 – 7 классы. Спортивный зал. 13:15 – 14:00.

 4. ***Веселые старты «Брат и Я».*** Спортивный зал. 14:15 – 15:00.

9 апреля **Четверг.**

1. **Утренняя гимнастика.** 1 этаж 1-4 кл. 2 этаж 5-9 кл.

 2. **Подвижные, спортивные перемены.**

 1 этаж 1-4 классы. Спортивный зал 5-9 кл.

 3. ***Соревнования по мини – футболу.*** 1-4 класс. 15:30 – 17:00.

 4. ***Соревнования по волейболу.*** 8-9 клаасс. Юноши. 17:00 – 18:00.

10 апреля **Пятница.**

1. **Утренняя гимнастика.** 1 этаж 1-4 кл. 2 этаж 5-9 кл.

 2. **Подвижные, спортивные перемены.**

1 этаж 1-4 классы. Спортивный зал 5-9 кл.

 3.  **Викторина** посвященная годовщине **Зимних Олимпийских игр в Сочи.**

 1-4 классы. 12:15 – 13:15.

 4. **Конкурс рисунка «О спорт ты мир».** Участвуют 1-4 классы.

 5. **Соревнования по волейболу.** 5-8 классс. Девочки. 14:15 – 15:00.

11 апреля **Суббота.**

 1. **Утренняя гимнастика.** 5-9 классы. 2 этаж.

 2. **Подвижные, спортивные перемены.** 5-9 классы. Спортивный зал.

 3. **Закрытие предметной недели по физической культуре.**

 ***Подведение итогов предметной недели.***

**« Веселые старты» для 1 – 4 классов.**

**Положение**

**Цели и задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
3. Развитие быстроты, силы, ловкости.

**Руководство проведения:**

Общее руководство проведения соревнований «Веселые старты» осуществляется администрацией школы. Непосредственное проведение соревнований возлагается на учителя физической культуры Шошина А. В.

**Место и время проведения:**

Соревнования проводятся в спортивном зале МБОУООШ. 7 апреля 2015 года в 12:30

**Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участие мальчики и девочки 1 – 4 классов. Команда составлена произвольно из мальчиков и девочек, состав 10 учеников.

**Определение победителей:**

Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных во всех номинациях.

**Награждение:**

Команды участницы награждаются грамотами, сладкими призами.

**Сценарий соревнований.**

**1. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки.**

**2. Бег с 2 баскетбольными мячами.**

 (участник держит 2 баскетбольных мяча под «мышками» и преодолевает дистанцию туда и обратно по прямой.)

**3. Бег парами в обруче.**

 (участники двоем находятся в обруче стоя спиной друг к другу и держатся за обруч, передвигаются по прямой приставными шагами до ориентира и обратно.).)

**4. Посадка и сбор урожая.**

 **(**на полу разложены обручи; у участника в руках кубики, кегли, м.мячи; необходимо по команде разложить по обручам инвентарь в определенной последовательности; обежать ориентир и собрать инвентарь.)

**5. Преодоление «лабиринта» из обручей поставленных вертикально.**

(на полу в колодках установлены обручи «лабиринт» который необходимо преодолеть в одну и другую сторону не сбивая обручи.)

**6. Езда на лыже «роллере» как на самокате.**

(участник толкаясь ногой, вторая стоит на лыже «роллере» по прямой преодолевает дистанцию до ориентира и обратно.)

**7. Ведение малого мяча хоккейной клюшкой обводя стойки.**

(на дистанции расставлены конусы которые нужно обвести клюшкой двигаясь «змейкой»в одну и другую сторону.)

**8. Прыжки в мешке.**

(участники преодолевают укороченную дистанцию прыгая в мешке.)

**9. Переноса «раненого» на руках , парами.**

 (двое участников делают «прянички» и переносят третьего участника.)

**10. Перетягивание каната.**

(три попытки.)

В каждой команде по 10 человек. Колличество мальчиков и девочек - произвольное. Команде придумать своё название и «девиз». Освобожденные дети - болельщики, принимают активное участие в поддержке команды (речевки, плакаты, и другие атрибуты поддержки.)

Судьи из числа приглашенных сотрудников школы и учителей начальных классов. Оценивают выступление команд, отмечают ошибки, выставляют баллы. Отмечают активность болельщьков ( при равенстве результатов болельщики могут помочь своей команде.)

После окончания соревнований подведение итогов; выявление сильнейших команд. Награждение в конце недели при подведении итогов «Недели по физической культуре».

 **«Веселые старты» для 5 - 7 классов.**

 **«ВЫШЕ, ДАЛЬШЕ, БЫСТРЕЕ»**

 **Положение**

**Цели и задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
3. Развитие быстроты, силы, ловкости.

**Руководство проведения:**

Общее руководство проведения соревнований «Веселые старты» осуществляется администрацией школы. Непосредственное проведение соревнований возлагается на учителя физической культуры Шошина А. В.

**Место и время проведения:**

Соревнования проводятся в спортивном зале МБОУООШ. 8 апреля 2015 года в 13:15

**Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участие мальчики и девочки 5 – 7 классов. Команда составлена произвольно из мальчиков и девочек, состав 10 учеников.

**Определение победителей:**

Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных во всех номинациях.

**Награждение:**

Команды участницы награждаются грамотами, сладкими призами.

**Сценарий соревнований.**

**1. Линейная эстафета с передасей эстафетной палочки.**

**2. Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».**

(участник ведет баскетбольный мяч обводя конусы до ориентира и обратно)

**3. Эстафета « Спина к спине»**

(участники в парах встают друг к другу спиной, держутся руками, преодолевают дистанцию по прямой до ориентира туда и обратно.)

**4. Эстафета « Весёлое кольцо».**

(участник преодолевает дистанцию на которой лежат 3-4 обруча, в которые необходимо пролезть.)

**5. Мяч в кольцо**

(участник ведет баскетбольный мяч с последующем броском его в баскетбольное кольцо; оценивается быстрота и точность.)

**6. Бег с тремя мячами.**

 **(**в руках у участника 3 баскетбольных мяча с которыми он двигается по прямой до ориентира и обратно; оценивается быстрота выполнения и возможные ошибки: падение мяча и т.д.)

**7. Гонка мячей под ногами**

(Команды стоят в колонну по одному; расстояние между участниками в команде один шаг; первый участник по команде запускает мяч под широко расставленными ногами. Как мяч доходит до последнего тот берет мяч. Бежит вперед своей колонны и также проделывает с мячом. Так проделывает вся команда.)

**8. Женглирование теннисным мячом и ракеткой.**

(участник преодолевает дистанцию по прямой шагом или бегом передвигаясь до ориентира туда и обратно женглируя теннисным мячом недопуская его падения.)

**9. Переноска раненого на носилках.**

(исходное положение « раненый » лежит на носилках; по команде 2 осуществляют переноску до ориентира и обратно.)

**10. Прыжки в мешках.**

(участники преодолевают укороченную дистанцию туда и обратно прыгая в мешке.)

 **Положение**

 **О проведении турнира по настольному теннису в рамках**

 **Предметной недели по физической культуре среди учащихся**.

1. **Цели и задачи.**

-Пропаганда здорового образа жизни.

-Популяризация и развитие настольного тенниса.

 **2. Место и время проведения.**

Соревнования проводятся 7 апреля 2015 года в здании

 МБОУООШ с. Подлесово. Время проведения: 15 : 00 – 17 : 00.

1. **Участники.**

 В турнире принимают участие все желающие ученики 5 – 9 классов.

1. **Программа соревнований.**

Соревнования личные, проводятся по возрастным группам**.**

Система проведения определяется в зависимости от колличества учеников.

1. **Руководство.**

Непосредственное руководство возлагается на главного судью соревнований по настольному теннису Белову И.Ф.

1. **Награждение.**

Участники соревнований, занявшие призовые места награждаются грамотами и сладкими подарками.

**Веселые старты «Брат и Я – хорошие друзья».**

**Положение**

**Цели и задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
3. Развитие быстроты, силы, ловкости.

**Руководство проведения:**

Общее руководство проведения соревнований «Веселые старты» осуществляется администрацией школы. Непосредственное проведение соревнований возлагается на учителя физической культуры Шошина А. В.

**Место и время проведения:**

Соревнования проводятся в спортивном зале МБОУООШ. 8 апреля 2015 года в 14:00

**Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участие мальчики и девочки 1 – 5; и 1 - 9 классов. Команда составлена произвольно из мальчиков и девочек, состав 2 ученика.

**Определение победителей:**

Победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных во всех номинациях.

**Награждение:**

Команды участницы награждаются грамотами, сладкими призами.

**Сценарий соревнований.**

**Участники заезда**  **№1**

 1. Мигунов Данила 9 кл.; Мигунов Артем 2 кл.

 2. Райков Николай 9 кл.; Головина Надежда 5 кл.

 3. Голышев Дмитрий 8 кл.; Голышев Егор 1 кл.

 4. Швечиков Дмитрий 8 кл.; Швечиков Никита 3 кл.

 5. Фридрих Альберт 8 кл.; Фридрих Роберт 5 кл.

 6. Ермаков Юрий 8 кл.; Ермакова Яна 6 кл.

 7. Пиржанов Роман 8 кл.; Пиржанова Динара 5 кл.

 8. Кулагина Алиса 7 кл.; Кулагин Сергей 4 кл.

**Участники заезда №2**

1. Цыдова Светлана 5 кл.; Цыдов Александр 2 кл.

 2. Лещева Ксения 5 кл.; Пещерин Александр 2 кл**.**

3. Куприянова Аня 5 кл.; Куприянова Ксюша 2 кл.

 4. Пиржанова Динара 5 кл.; Пиржанов Мердан 3 кл.

 5. Щербаков Дима 5 кл.; Щербакова Даша 5 кл.

 6. Анкудимова Даша 4 кл.; Анкудимов Кирилл 1 кл.

 7. Котов Сергей 3 кл.; Котова Настя 2 кл.

 8. Куприянов Максим 3 кл.; Куприянова Оля 4 кл.

 9. Ремезов Максим 2 кл.; Карина 3 кл.

 10. Давыдов Саша 1 кл.; Вика 6 кл.

**«Безопасное колесо»**

1. ***Езда на велосипеде по кругу.***

(В спортивном зале из конусов сделана разметка по которой огибая конусы передвигаются на велосипеде соревнующиеся.)

1. ***Езда по кругу «змейкой»***

(По кругу с двух боковых сторон расставлены малые конусы, которые нужно объезжать «змейкой».)

1. ***Езда по «восьмерке».***

(В центре круга нарисована восьмерка, по ней нужно проехать.)

1. ***Перенос теннисного мяча с одной стойки на другую***.

(на боковых линях установлены стойки; на одной стойке находится теннисный мяч, его необходимо переместить на другую стойку.)

1. ***Проезд по узкой дорожке.***

(На полу установлен узкий мостик шириной 15 см. и длиной 3 метра.)

Старт и финиш по секундомеру. Разрешается касание пола одной ногой. Сбитый конус 1 штрафное очко. Пропущенный конус 2 штрафных очка. Касание пола 2 ногами 2 штрафных очка. Потеря мяча 3 штрафных очка. Съезд с мостика 3 штрафных очка.

**Викторина на тему «Спорт»**

1.Начало пути к финишу. (Старт)

2. Чего не надо, если есть сила? (Ума)

3. Инструмент спортивного судьи. (Свисток)

4. Боксерский корт. (Ринг)

5. Боксёрская трехминутка. (Раунд)

6. Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)

7. "Бородатый" спортивный снаряд. (Козёл)

8. Мяч вне игры. (Аут)

9. Передача мяча в игре. (Пас)

10. Игра с мячом-дыней (Регби)

11. Русский народный бейсбол. (Лапта)

12. Бейсбольная ударница. (Бита)

13. Танцор на льду.(Фигурист)

14. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)

15. Это имя объединило и известного шахматиста и юного мага. (Гарри)

16. Молодой спортсмен. (Юниор)

17. Её просят лыжники. (Лыжню)

18. Предки кроссовок. (Кеды)

19. Летающий участник бадминтона. (Воланчик)

20. Чем покрывали гладиаторскую арену в Древнем Риме? (Песком)

21. Какой русской игре не хватает 36 клеток до международного варианта?

(Шашки)

22. Ее должен взять прыгун. (Высоту)

24.Сколько видов спорта существует в мире?

а(3000)

б 5000

в 6000

г 4000

25. Пара лошадей пробежала 40км. Сколько пробежала каждая лошадь? (40км)

26.Как часто проводятся Олимпийские игры?(один раз в четыре года)

27.Какова длина марафонской дистанции?

а (42км 195м)

б 38585

в 47122

28.В какой игре пользуются самым легким мячом? ( настольном теннисе)

29.В какой игре используются мяч наибольшей величины(баскетбол)

30.Назвать 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С»(стадион, сетка,

секундомер, спартакиада,спринт)

31.Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских

игр?(символ дружбы пяти континентов)

32.Кто был основателем современных олимпийских игр?(французский педагог

Пьер де Кубертэн)

33.Какая длина беговой дорожки на спортивном стадионе? (400м)

34. Кто не имел права принимать участие в Олимпийских играх? (Женщины, дети,

негры) 35. От какого слова образовалось слово стадион? (От слова «стадя» мера

длины)

36. . Начиная с 1924 года к словам «Олимпийские игры» стали добавлять ещё одно

то или иное слово. Какое? (Летние или зимние).

37. Вспомните девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее» )

38. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венком из листьев

лавра.)

39. В каком году прошли 1 зимние Олимпийские игры?(В 1924 г., Шамони,

Франция.)

40. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-

организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?

(Греции).\_\_

**Итоги предметной недели по Физической культуре**

**в МБОУООШ с.Подлесово с 6.04.2015г. по 11.04.2015г**.

**«Веселые старты» 1 – 4 классы.**

1 место – 3 класс; 2 место – 4 класс; 3 место – 2 класс.

**«Веселые старты» 5 – 7 классы.**

1 место - 7 класс; 2 место – 5 класс; 3 место – 6 класс.

**Настольный теннис**

1 место – Дурыгин Никита 7 кл.; Трошина Анастасия 7 кл.

2 место – Мороков Вадим 7 кл.; Цыдова Светлана 5 кл.

3 место - Епишин Илья – 5 кл.; Кукина Наталья – 5 кл.

**Волейбол 5 – 9 классы.**

Юноши 1 место – 9 класс. Девушки 1 место – 7 класс.

 2 место – 8 класс. 2 место – 8 класс.

 3 место – 7 класс. 3 место – 5 класс.

**Мини – футбол 1 – 4 классы.**

1 место – 2 класс; 2 место – 3 класс; 3 место – 1 класс.

**«Брат и Я – хорошие друзья»**

Старшие: 1 место – Швечиков Дмитрий – 8 кл.

 Швечиков Никита – 3 кл.

 2 место – Голышев Дмитрий – 8 кл.

 Голышев Егор – 1 кл.

 3 место - Фридрих Альберт – 8 кл.

 Фридрих Роберт – 5 кл.

Младшие: 1 место - Ефремов Михаил – 5 кл.

 Суханов Владимир – 3 кл.

 2 место - Цыдова Светлана – 5 кл.

 Цыдов Александр – 2 кл.

 3 место - Гусева Карина – 3 кл.

 Ремезов Максим – 2 кл.

**Проведен конкурс рисунка «О спорт ты мир».**

**Викторина «Зимняя Олимпиада в Сочи».**

Участники получили сладкие призы.

**Во всех соревнованиях участники занявшие призовые места**

 **с 1 по 3 получили грамоты, в командных соревнованиях еще и сладкие призы.**

**Спонсорами предметной недели по физической культуре выступили:**

**Ч.п. - Суханов Максим.**

**Родитель – Котов Алексей.**

**Учитель – Белов Иван Федорович.**

**Учитель физической культуры 1 квалификационной категории МБОУООШ с.Подлесово – Шошин А.В.**