**Министерство образования и науки РСО-Алания**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа им.С.Х.Тубеева**

**с.Хазнидон Ирафского района РСО-Алания**

**Спортивно развлекательный досуг**

**по «Физической культуре»**

**на 2015 – 2016 учебный год.**

Положение

о провидение школьного конкурса

**«Самый, самый, самый»**

**учителя физической культуры**

**Гуева Валерия Руслановича**

Положение

о провидение школьного конкурса

**«Самый, самый, самый»**

**Цели и задачи:**

 - Развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации движения.

 - Привлечением учащихся к активным занятиям физкультурой и спортом.

 - Повышения уровня физической подготовленности учащихся.

 - Пропаганда здорового образа жизни.

**Участники соревнований:**

 - Участниками конкурса являются учащиеся с 7 по 11 класса, школы с. Хазнидон.

**Место проведения:**

- Конкурс проводится в спортивном зале школы с. Хазнидон.

 Начало конкурса 12.00

**Условия и сроки проведения конкурса:**

 - Конкурс проводится в два тура:

 **I - тур;** **отборочный,** 16.11.2015г. - 21.12.2015г.

(**I** тур проводится внутри 7-11 классов. Все ученики проходят 10 станций - заданий. Одинаковых для мальчиков и девочек. Каждое задание выполнятся в течение 30 сек. После прохождения всех 12 станций подсчитывают общий результат.)

 **II – тур;** **финальный,** 26.12.2015г.

( Во **II** тур из каждого класса выходят по 2 лучших мальчика и девочки. Выявляется **«Самый, самый, самый»**. Задания в финале те же, что на отборочном турнире. )

**Награждение:**

 Победители и призеры награждаются дипломами соответствующих степеней.

**Программа конкурса:**

***1 станция - « Скакалка».*** Прыжки через скакалку любым способом. Подсчитывается количество прыжков.

***2 станция – «Обруч».*** Вращение обруча на поясе. Подсчитывается количество вращений.

***3 станция - «Поднимание туловища».*** Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, партнер держит ступни. Подсчитывается количество повторений.

***4 станция – «Кувырок».*** Выполнение кувырков вперед и назад. Подсчитывается количество кувырков.

***5 станция – «Гантели».*** Девочки 7,8 классов: вес гантели 1,5 кг, поднимают ее одной рукой от плеча, руку можно менять. Девушки 10, 11 классов: вес гантели 1,5 кг, без смены рук. Мальчики 7.8,9 классов: вес гантели 3 кг, без смены рук. Юноши 9, 10, 11 классов: вес гантели 5 кг, без смены рук. Подсчитывается количество подниманий.

***6 станция - « Метание мяча в цель».*** Метание волейбольного мяча в цель. Девочки 7,8,9 классов и мальчики 7,8 классов с 7 метров, Юноши 9,10,11 классов с 8 метров. Подсчитывается количество попаданий.

***7 станция – «Приседания».*** Девочки 7,8 классов с диском от штанги 2,5 кг, девушки 9, 10,11 классов, с диском от штанги 5 кг. Мальчики 7,8 классов с диском от штанги 5 кг, юноши 9,10,11 классов со штангой 10 кг. Подсчитывается количество приседаний.

***8 станция – « Бросок в корзину».*** Девочки 7-11 классов выполняют бросок мяча в баскетбольное кольцо с любого расстояния ; мальчики 7,8 классов так же выполняют бросок мяча в баскетбольное кольцо с любого расстояния ; юноши 9,10,11 классов не ближе 2 м от кольца. Подсчитывается количество попаданий.

***9 станция – «Мяч под колено».*** Бросок из под колена ( на высоту не ниже 50 см) и ловля его. Диаметр мяча для ребят 7,8 классов 8-10см, для 9-11 классов 3-5 см. Подсчитывается количество бросков с правильной ловлей.

***10 станция – «Подача мяча».*** Любая волейбольная подача мяча через сетку . Ребята 7.8 классов с 6 метров, ребята 9-11 классов с 9 метров. Подсчитывается количество выполненных подач.