**План мероприятий недели физической культуры**

**С 7.02 – по 15.02. 2014г.**

**«Олимпийская неделя»**

**Проводит: Сальникова Любовь Тимофеевна – учитель физической культуры**

**ОГОУ «школа – интернат» №11 п. Лесогорск**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Мероприятия** | **Классы** | **Время и место проведения** |
| 1 | Конкурс рисунков и пиктограмм на тему зимние Олимпийские игры Сочи 2014г. | 1-9 классы | 5февраля  Спортивный зал  1500часов |  |
| 2 | Открытие зимней Олимпиады Сочи 2014г. в Лесогорске  Лыжный спринт | 1-9 классы  2 -9 классы | 7февраля  1500часов  Стадион школы |
| 3 | Конькобежный спорт | 5 -9 классы | 10 февраля  Каток поселка  1500часов |
| 4 | Соревнование по мини - биатлону | 2-9классы | 11февраля  С 1400 – 1700ч.  Стадион школы |
| 5 | Санный спорт | 1 – 4 классы | 12февраля  Стадион школы  1400ч. |
| 6 | Конкурс «Допризывник» | 5 -9 классы | 13февраля  Спортивный зал  1500часов |
| 7 | Хоккей с мячом | 4 - 9 классы | 15 февраля  1500ч. |
| 9 | Подведение итогов недели спорта  Награждение грамотами за общекомандные места в видах спорта. | 1 - 9 классы | 15февраля  Спортивный зал |

Приложение № 1 – Парад открытия «Олимпийской недели»

Приложение № 2 – Конькобежный спорт

Приложение № 3 – Мини – биатлон

Приложение № 4 – Санный спорт

Приложение № 5 – Хоккей с мячом

Приложение № 6 – Состязание «Допризывник» включили в неделю, так как в феврале проходит месячник военно – патриотической работы.

План открытия «Олимпийской недели»

7 февраля 2014год 1500часов

Стадион оформлен разноцветными флагами, в центре стадиона установлена чаша для зажжения огня, установлен пьедестал для награждения.

1.Построение всех классов в вестибюле школы и выход на стадион

2.Звучат слова:

В старину, античном мире, С Древней Греции, с Эллады,

25 веков назад Взял пример и новый век,

Города не жили в мире, Возродил олимпиады

Шел войной на брата брат. Современный человек,

И мудрейшие решили: Хорошо всех стран посланцем

Ссоры вечные страшны, Собираться, спорт любя,

Можно в смелости и силе И никто здесь лишним

Состязаться без войны. Не почувствует себя.

Пусть в Олимпию прибудет,

Кто отважен и силен.

Для сражений мирных будет

Полем боя стадион.

3.Под звуки Олимпийской песни на стадион въезжают лучшие лыжники классов с флагами, которые открывают парад Олимпийской недели посвященной Олимпийским играм в Сочи – 2014ггода, проезжая круг выстраиваются в шеренгу. Выходят представители классов с пиктограммами зимних Олимпийских видов спорта. Вносится Олимпийский флаг с 5 кольцами которые символизируют дружбу 5 континентов и право внести флаг доверено участнику Всероссийских соревнований Смирнову Олегу и Ясакову Дмитрию. Главным ритуалом Олимпиады является зажжение Олимпийского огня и честь зажечь огонь олимпийской недели посвященной 22 зимней Олимпиады Сочи – 2014г. Удостоен победитель 2013года по лыжным гонкам Олесов Роман учащийся 8 класса Огонь зажечь.

Девиз олимпийских игр Сочи 2014г. Жаркие Зимние Твои. Произносят все вместе участники парада Л.Т. – сегодня в 20 часов по московскому времени в г.Сочи 6000 спортсменов из 95 стран вступят в борьбу за олимпийское золота по 7 видам и 15 дисциплинам Учащиеся которые входили на стадион с пиктограммами называют по очереди виды спорта.

Вступая в борьбу за олимпийские медали, спортсмены и судьи дают клятву (Арешин Евгений говорит клятву от имени спортсменов, Л.Т. от имени судей).

Наша Олимпийская неделя начинается с награждения победителей в номинации

1. «Лучшая пиктограмма зимних Олимпийских видов спорта»
2. «Лучшие рисунки зимних Олимпийских видов спорта»
3. Давай мы своими спортивными достижениями в «Олимпийской недели» поддержим наших Российских спортсменов и пожелаем им Олимпийского золота во всех видах спорта (запускаем фары в небо)

ПАРАД ОТКРЫТИЯ ОЛИМПИЙСКОЙ НЕДЕЛИ

 



**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении общешкольных соревнований по конькобежному спорту**

**среди команд учащихся 5 - 9 классов**

1. **Общее положения**

1.1. Положение определяет порядок участия в соревнованиях и требования, предъявляемые к участникам соревнований.

1.2. Соревнования проводятся согласно плану недели физической культуры под названием «Олимпийская неделя»

**2. Цели и задачи:**

Воспитывать любовь к занятиям физической культурой, чувство товарищества, развивать ловкость, быстроту.

Выявления лучших спортсменов школы по бегу на коньках.

**Руководство**

Непосредственное руководство и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию в составе:

Сальникова Любовь Тимофеевна – главный судья соревнований, учитель физической культуры

Ильяшов Анатолий Анатольевич - учитель физической культуры

Кроме того, в состав судейской коллегии входят члены совета «Спортивных»

**4.Сроки и место проведения:**

Время проведения: 10февраля 2014г 1500 часов

1. **Участники соревнований:**

Участниками соревнований являются учащиеся 5 -9 классов

Состав команды – 4 учащихся

Члены команд должны быть практически здоровы, прослушать лекцию о технике безопасности. С командой находятся воспитатели группы (класса), которые несут ответственность за жизнь и здоровье участников во время соревнований.

1. **Программа соревнований:**
2. Эстафета «Бег по кругу»
3. Эстафета «Передвижение змейкой»
4. Эстафета «С торможением у черты»
5. Эстафета « Слалом» (ноги врозь проезжая стойки, вместе когда нет препятствия)

**Подведение итогов**

**по наименьшему времени в команде**

Команды, занявшие 1,2,3, награждаются медалями (шоколадными)

Соревнования по конькобежному спорту



«Олимпийская неделя»

   

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении общешкольных соревнований по мини – биатлону среди учащихся 2 – 9 классов**

**Общее положения**

1.1. Положение определяет порядок участия в соревнованиях и требования, предъявляемые к участникам соревнований.

1.2. Соревнования проводятся согласно плану недели физической культуры под названием «Олимпийская неделя»

**2. Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью популяризации лыжного спорта, организации активного отдыха, улучшения физкультурно – массовой работы. Привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Выявления сильнейшей команды школы по лыжному спорту и стрельбе из пневматической винтовки

**Руководство**

Непосредственное руководство и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию в составе:

Сальникова Любовь Тимофеевна – главный судья соревнований, учитель физической культуры

Ильяшов Анатолий Анатольевич - учитель физической культуры

Кроме того, в состав судейской коллегии входят члены совета «Спортивных»

**4.Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся 11 февраля 2014года

Начало соревнований – 1500 часов

1. **Участники соревнований**

Участниками соревнований являются учащиеся 2 -9классов

I группа – 2,3, с метанием мяча в цель

II группа – 4(1), 5(2)классы

III группа – 5(1), 6(1)классы

IV Группа – 7,8,9 классы

Члены команд должны быть практически здоровы, прослушать лекцию о технике безопасности. С командой находятся воспитатели группы (класса), которые несут ответственность за жизнь и здоровье участников во время соревнований.

Обеспечить место стрельбы с ограждением.

1. **Программа соревнований:**

* Гонки с огневым рубежом и стрельбой с положения, лежа (5,6кл)
* Гонки с огневым рубежом и стрельбой с положения, стоя (расстояние 8 метров)
* Гонки с огневым рубежом и стрельбой стоя с колена (расстояние 8м.)
* **Стрельба производится по предметам (кегли) если не сбит предмет дополнительный выстрел (можно штрафной круг)**
* **Подведение итогов**
* **по наименьшему времени в команде**
* Команды, занявшие 1,2,3, медалями (шоколадными)

# *БИАТЛОН -2014*

******

**План проведения состязания «Допризывник»**

Цель: пропаганда физической культуры и спорта; воспитание у учащихся чувства уважения к Российской армии, любви к Родине.

Оформление зала: флаги, стенгазеты, рисунки на тему армии.

Участники: мальчики команд: 5 - 9 классов.

4 участника от класса

Время проведения: 13февраля 2014г 1500 часов

Программа:

Вход под марш, построение команд, приветствие.

Стихи об армии

Поздравительное слово будущим защитникам Отечества

Сегодня наше состязание посвящено дню защитника Отечества, так мы можем сказать спасибо тем солдатам и командирам, которые защищали нашу Родину в годы войны, кто сейчас охраняет покой наших рубежей. А мы будущие солдаты, которые придут на смену, должны воспитывать с детства такие качества, как умения дружить, держать слово обещания, быть смелым, сильными мужественным, благородным, сильным, добрым.

1.Представление жюри.

2.Визитная карточка команды

**3.Конкурс «Капитанов»**

**По плечу лишь смелым служба**

**Ждет того большой успех,**

**Кто не дрогнув, если нужно**

**Вступит в конкурс «Эрудит»**

**Строевая подготовка выполнение команд.**

**5. «Армейские учения»**

* 2 бойца за 1минуту должны выполнить подтягивание на перекладине, меняя друг друга (учитывается количество подтягиваний у двух бойцов)
* 2 других бойца отжимаются от пола 1мин. меняя друг друга (учитывается количество отжиманий у двух бойцов)
* Прыжки, через вращающую скакалку меняя друг друга 2мин.
* Прыжки, через скакалку меняя друг друга 2мин. без вращения
* **Конкурс «Снайпер»**
* Ловля малого мяча на расстоянии 15метров 4 бойца 1мин.

(побеждает, кто выполнит больше бросков и ловли)

6.**Конкурс «Переправа»**

Перенести бойца, который сидит верхом, преодолевая на пути препятствия (на полу лежат чурочки высотой 15 см.)

7. **Конкурс «Будни солдата»**

Пришить 3 пуговицы к кителю, шьют все одновременно (к двум рукавам и к вороту)

8. **Конкурс «Кухня солдата» (сделать бутерброд, накрыть стол для чаепития, смотрится умения работать с консервным ножом, нарезка хлеба)**

* 1 боец открывает банку с консервами
* 2боец режет хлеб
* 3 боец делает бутерброд
* 4боец организует чай

8.  **Конкурс «Минное поле»**

Капитан должен перевести всех бойцов по очереди через минное поле (стоят кубики) у бойцов глаза завязаны, нужно пройти как можно быстрее и не сбить кубики. Поведение итогов и награждение.

 

***Состязание «Допризывник»***

 

 

***Санный спорт***

 

 

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении общешкольных соревнований по хоккею с мячом**

**среди команд учащихся 4 - 9 классов**

1. **Общее положения**

1.1. Положение определяет порядок участия в соревнованиях и требования, предъявляемые к участникам соревнований.

1.2. Соревнования проводятся согласно плану недели физической культуры под названием «Олимпийская неделя»

**2. Цели и задачи**

Воспитывать любовь к занятиям физической культурой, чувство товарищества, развивать ловкость, быстроту, подвижность.

**Руководство**

Непосредственное руководство и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию в составе:

Ильяшов Анатолий Анатольевич - главный судья соревнований учитель физической культуры

Сальникова Любовь Тимофеевна – учитель физической культуры

Кроме того, в состав судейской коллегии входят члены совета «Спортивных»

**4.Сроки и место проведения**

**Соревнования проводим на стадионе школы без коньков, только клюшки и ворота.**

Время проведения: 14февраля 2014г 1500 часов

1. **Участники соревнований**

Участниками соревнований являются учащиеся 5 -9 классов

Состав команды – 5 учащихся

Члены команд должны быть практически здоровы, прослушать лекцию о технике безопасности. С командой находятся воспитатели группы (класса), которые несут ответственность за жизнь и здоровье участников во время соревнований.

1. **Программа соревнований:**

**Игры проводятся по графику с учетом возраста.**

**Подведение итогов, награждение.**

***Хоккей с мячом***

 

