Анкета-заявка

Фамилия, имя, отчество: Молчанова Ольга Ильинична

Дата рождения:16.04.1966

Домашний адрес (индекс, номер телефона, междугородний код, электронный адрес): 157154 Костромская область Чухломский район село Георгий улица Центральная дом 7

Телефон: 849441 5 7128

Место работы, полный адрес организации: муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Нагорская основная школа имени Д.И. Смирнова Чухломского муниципального района Костромской области

Должность: учитель физкультуры

Педагогический стаж: 30 лет

Преподаваемый предмет: физическая культура

Фамилия имя отчество руководителя образовательной организации: Молчанова Ольга Ильинична

Название номинации: методическая разработка по тематике воспитательного мероприятия

Тема работы: Проведение Недели здоровья

Указание детского объединения, с которым осуществляется деятельность (класс, клуб, секция, студия, объединение) – для методических разработок воспитательной направленности: ДО «Кладоискатели»

20.02.17г. Молчанова О.И.

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Нагорская основная школа имени Д.И. Смирнова Чухломского муниципального района Костромской области

**Муниципальный этап регионального методического конкурса педагогов образовательных организаций Чухломского муниципального района**

**Номинация** методические разработки по модулю, разделу преподаваемого предмета, по тематике воспитательного мероприятия

**Тема**. Проведение Недели здоровья.

Учитель физкультуры: Молчанова Ольга Ильинична

2017 год

**Содержание**

**1.Введение**

* 1. Пояснительная записка
  2. Цели и задачи

**2.Основная часть**

2.1. Технология модульного построения Недели Здоровья

2.1.1 Подготовительный этап

2.1.2 Этап реализации

2.1.3. Аналитический этап.

2.2. Ожидаемые результаты

2.3. Ход проведения

2.3.1. План проведения Недели Здоровья

2.4. **Приложения**

2.4.1.Положение о проведении Неделе здоровья в МКОУ Нагорская основная школа

2.4.2.План проведения мероприятий Недели Здоровья с 13 по 17 февраля 2017 года в МКОУ Нагорская основная школа

2.4.3.Анкеты для родителей и учащихся

2.4.4 Устный журнал «Олимпиада вчера и сегодня»

2.4.5.«Малые Олимпийские игры» среди учащихся начальных классов

*2.*4.6.Положение о сетевой   олимпиаде  школьников по физической культуре среди учащихся 7-8 классов

2.4.6.Положение о сетевой   олимпиаде  школьников по физической культуре среди учащихся 7-8 классов

2.4.6.1.Задания сетевой олимпиады по физкультуре для учащихся 7-8 классов

14 февраля 2017года

2.4.7.Положение о проведении лыжных гонок среди учащихся МКОУ Нагорская основная школа Чухломского муниципального района 16 февраля 2017 года

**3.Заключительная часть**

3.1 Анализ проведения Недели здоровья

3.2 Фотоочет

**4.** Литература

**1. Введение**

**1.1. Пояснительная записка**

Данная методическая разработка разработана на основе реализации школьной «Программы формирования безопасного образа жизни «Здоровье - это жизнь!»».

Одним из направлений этой программы является *спортивно-оздоровительное.* Оно предполагает*:*

-организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся, экологической культуры;

- привлечение учащихся, родителей, педагогов к физической культуре и спорту.

Для проведения Недели здоровья используются современные технологии, подходы и методы работы с педагогическим коллективом, учащимися и родителями по вопросу здоровьесбережения. В ряд мероприятий входит сетевая олимпиада по физкультуре среди школ района.

Анкетирование среди родителей и учащихся школы проводится с целью дальнейшей работы в спортивно- оздоровительном направлении.

Методический материал адресован педагогам-организаторам, классным руководителям, учителям физической культуры для оказания помощи в организации и проведении Недели здоровья с учащимися в рамках плана воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы сельских школ.

**1. 2 Цели изадачи**

**Цель методической разработки:** Совершенствование единого здоровьесберегающего пространства, построение здоровьесозидающей образовательной среды школы, способствующей формированию у участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни, социально значимых идей и ценностей, развития интереса к физической культуре и спорту.

формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни

**Задачи:**

(направлены на педагогов)

- обеспечить педагогов информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье участников образовательного процесса.

-мотивировать педагогический коллектив школы к решению задач здоровьесберегающей педагогики.

(направлены на учащихся)

- содействовать формированию сознательного отношения учащихся к своему здоровью, как естественной основе умственного, физического, трудового и нравственного развития.

-стимулировать желание школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

-создать положительный настрой и благоприятную обстановку для обучения и воспитания учащихся.

(направлены на родителей)

- пропагандировать активный семейный отдых, спортивные семейные традиции, здоровые привычки.

-организовать диалог школы и родителей по вопросам здоровьесбережения.

-привлечь родителей к участию в спортивных мероприятиях.

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Технология модульного построения Недели Здоровья**

Технология Недели Здоровья предполагает 3 основных этапа:

***2.1.1 Подготовительный этап***

Подготовка и проведение Недели Здоровья в школе предусматривает целый ряд мероприятий. Для проведения мероприятия создается творческая группа в составе представителя руководства образовательного учреждения, учителя физической культуры, преподавателя-организатора ОБЖ, педагога-организатора, представителей органа ученического самоуправления. При этом общее руководство осуществляется директором образовательного учреждения, а организационно-методическое руководство - оргкомитетом, по соответствующему распределению обязанностей. Оргкомитет проводит координационное совещание, в ходе которого определяет тематику мероприятий, их количество в течение Недели Здоровья.

Для проведения тематической Недели в образовательном учреждении разрабатывается положение о проведении Недели Здоровья, план мероприятий с учетом регламента времени, мест проведения, очередности мероприятий, ответственных за проведение мероприятий.

***2.1.2 Этап реализации***

Структура проведения Недели Здоровья.

Тематические общешкольные линейки. На линейке дается старт недели, определяется тематика недели, по завершении подводятся итоги спортивных мероприятий

Уроки здоровья с использованием здоровьесозидающих и иных современных педагогических технологий.

Творческие конкурсы (рисунков, сочинений, фотографий и т.д.), посвященные здоровому образу жизни.

Классные часы по отдельной проблеме здоровья и здорового образа жизни.

Спортивные соревнования для учащихся, педагогов, родителей.

**2.1.3. Аналитический этап.**

По результатам проведения Недели Здоровья каждой команде предлагаются рефлексивные задания, анкеты, диагностики.

В завершении проводится методическое совещание с целью анализа результатов проведения мероприятий (участвуют совместно учителя, родители и представители органа ученического самоуправления). Готовится отчет по итогам Недели Здоровья (количество участвующих, количество проведенных мероприятий, сценарий, протоколы проведенных мероприятий, фотографии, стенгазеты, информация в школьных СМИ и на сайте ОУ).

Основным показателем эффективности проведенных мероприятий следует считать процент учащихся, родителей, педагогов образовательного учреждения (от общего числа) участвующих в них. Дополнительным показателем эффективности Недели Здоровья можно считать содержание и организацию мероприятий.

**2.2. Ожидаемые результаты**

По итогам проведения тематической Недели Здоровья предполагается, что:

Педагоги образовательного учреждения станут более активно применять современные технологии, позволяющие сохранять    и укреплять здоровье участников образовательного процесса.

Учащиеся образовательного учреждения будут более осознанно подходить к вопросам сохранения и укрепления собственного здоровья, увеличится количество учащихся самостоятельно занимающихся физкультурой; повысится уровень знаний учащихся о здоровом образе жизни,

Родители учащихся примут активное участие в мероприятиях, проводимых в рамках Недели Здоровья, обратят внимание на проблему сохранения и укрепления здоровья учащихся; увеличится количество семей, практикующих различные виды спорта, активный семейный отдых.

**2.3. Ход проведения**

В течение Недели проводится цикл мероприятий в рамках заданной тематики.

В малокомплектных сельских школах команды формируются в зависимости от количества учащихся, в состав которых также входят учащиеся, родители, педагоги. Команды, у которой есть название, девиз и отличительный знак.

На церемонии открытия и информационных стендах предоставляется полная информация об условиях участия в конкурсе “Самая спортивная команда ”. Каждая команда участвует в мероприятиях (командой или индивидуально) и зарабатывает баллы, которые по итогам дня заносятся в экран соревнований (экран находится на тематическом стенде в течение всей недели). По итогам Недели здоровья определяется “Самая спортивная команда (по сумме набранных баллов) среди команд.

Баллы назначаются в зависимости от места, занятого в конкурсе, соревновании, мероприятии: 1 место – 5 баллов, 2 место-4 балла, 3 место – 3 балла.

**2.3.1. План проведения Недели Здоровья**

 В рамках проведения Недели Здоровья в ОУ планируются следующие мероприятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Ответственные** |
| *1. Мероприятия с педагогическим коллективом* | | | |
| 1. | Создание рабочей группы, оргкомитета по проведению Недели Здоровья в школе | | Директор школы |
| 2. | Разработка и утверждение:  -положения о проведении Недели Здоровья в школе  - плана проведения Недели Здоровья,  - назначение ответственных, организаторов, выбор жюри и судейской комиссии. | | Оргкомитет |
| 3. | Совершенствование учебно-методической базы и документальная работа:   * сбор материалов, методических разработок и сценариев мероприятий по пропаганде ЗОЖ и спорта. | | Оргкомитет |
| 4. | Анализ проведения мероприятий в рамках проведения недели здоровья в ОУ. | | Директор школы, оргкомитет |
| *2. Мероприятия с родителями* | | | |
| 1. | Вовлечение родителей в мероприятия, проводимые в рамках Недели Здоровья (в роли организаторов, приглашенных экспертов, жюри, зрителей, участников) |  | Классные руководители |
| 2. | Анкета №1 Для родителей | Анкетирование | Классные руководители |
| 3. | Итоги Недели здоровья | Заседание педагогов и родителей | Директор школы |
|  |  | |  |
| *3. Мероприятия с детским коллективом* | | | |
| 1. | “Здоровый образ жизни” | Модуль посвященный здоровому образу жизни | Оргкомитет |
|  | Открытие тематической Недели Здоровья:  -Общешкольная линейка, церемония открытия, старт творческих конкурсов  -презентация экрана соревнований “Самая спортивная команда”  -размещение информации о мероприятиях Недели на стенде школы, сайте ОУ. | |  |
| 2 | “Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке” | Модуль, посвященный режиму дня | Оргкомитет |
| - Анкетирование учащихся «Режим дня»  -Общешкольная утренняя зарядка,  - конкурс сочинений “Идеальный день ученика”. | |
| 3. | “Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь” | Модуль, посвященный различным видам спорта | Оргкомитет |
| Конкурс рисунков (фотографий) “Спорт в нашей семье”,  Сетевая олимпиада по физкультуре 7-8 класс  Устный журнал «Олимпиада вчера и сегодня» | |
| 4. | «Здоровая нация – это МЫ!” | Модуль спортивных соревнований | Оргкомитет |
| - Малые олимпийские игры среди учащихся 2,4 классов  - Лыжные соревнования среди учащихся 7-8 классов | |
|  | Закрытие тематической Недели Здоровья. | | Директор школы, оргкомитет |
| Церемония закрытия, подведение итогов творческих конкурсов (рисунков, сочинений, фотографий), статистика “Почты здоровья”, награждение победителей и призеров конкурса “Самый здоровый класс”, оформление фотовыставки “Здоровым быть здорово!” (по материалам проведенных мероприятий), размещение информации об итогах “Недели здоровья” на тематическом стенде, сайте ОУ. | |

**2.4. Приложения**

**2.4.1.**Положение о проведении Неделе здоровья в МКОУ Нагорская основная школа

***1. Цели и задачи*.**

1.1. Неделя здоровья в школе проводится с целью пропаганды среди участников образовательного процесса здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

1.2. Задачи:

* привлечение учащихся школы к занятиям различными видами спорта;
* выявление лучших спортсменов школы, привлечение их к участию в школьной и районных спартакиадах;
* привлечение учащихся для судейства соревнований, проводимых в рамках Недели здоровья;
* проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на повышение укрепления 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 , педагога – организатора:

* программа и форма проведения Недели здоровья разрабатывается учителями физической культуры совместно с заместителем директора по воспитательной работе;
* заместитель директора по воспитательной работе отвечает за подготовку призов для команд-победительниц, учащихся, занявших I, II, III места.
* классные руководители (воспитатели) доводят программу Недели здоровья до сведения учащихся не позднее одной недели до его проведения.

2.2. Содержание Недели здоровья может включать спортивные соревнования по отдельным видам спорта, спортивные игры, подвижные и шуточные эстафеты .

2.3. В состав судейских команд входят учителя физической культуры (учитель и ассистент), члены совета КТД, родители.

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

***3. Время и место проведения.***

3.1. Спортивные соревнования, организуемые в рамках программы Недели здоровья, проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке школы.

3.2. Неделя здоровья проводятся для всей школы .

3.3. Спортивные соревнования в рамках программы Дня здоровья проходят во внеурочное и урочное время.

***4. Участники.***

4.1. К участию в мероприятиях в рамках программы Недели здоровья привлекаются все учащиеся 2–8 классов школы.

4.2. В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения Недели здоровья.

4.3. Освобожденные учащиеся присутствуют на всех мероприятиях Недели здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей (воспитателей) по поддержке дисциплины и порядка.

***5. Награждение.***

5.1. Команда победитель награждается грамотой, участники - дипломы.

**2.4.2.**План проведения мероприятий Недели Здоровья с 13 по 17 февраля 2017 года в МКОУ Нагорская основная школа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Название мероприятия | Участники спортивных мероприятий | Ответственный |
| 1 день | Открытие Недели здоровья | Учащиеся, педагоги. родители | Учитель физкультуры |
|  | Анкетирование учащихся и родителей | Учащиеся и родители | Классные руководители |
|  | Устный журнал «Олимпиада вчера и сегодня» | Учащиеся и учителя | Учитель физкультуры |
|  | Проведение ежедневной зарядки до занятий | 2,4,7,8 класс  педагоги | Капитан команд |
| 2 день | Сетевая олимпиада по физкультуре | Учащиеся 7-8 классов | Учитель физкультуры |
|  | Конкурс рисунков «Спорт в моей семье» | Учащиеся 2,4 классов | Классный руководитель |
| 3 день | Конкурс сочинений « Идеальный день ученика» | учащиеся7-8 классов | Учитель русского языка и литературы |
|  | Малые олимпийские игры | Учащиеся начальных классов, родители | Учитель начальных классов |
| 4 день | Лыжные соревнования среди учащихся | Учащиеся 7-8 классов, родители | Учитель физкультуры |
| 5 день | Подведение итогов Недели здоровья | Учащиеся, родители, педагоги | Учитель физкультуры |

**2.4.3.**Анкеты для родителей и учащихся

Анкета№1 для родителей.

1.В какое время ваш ребёнок встаёт в учебный день?

2.Делает ли ваш ребёнок утреннюю зарядку?

3. Делает ли ваш ребёнок закаливающие процедуры?

4.Завтракает ли ребёнок перед школой?

5.Сколько времени затрачивает на дорогу в школу?

6.Сколько времени в среднем проводит на свежем воздухе: в учебный день, в выходные, на каникулах?

7.Каким видом спорта интересуется?

8.Какие бы спортивные секции хотел посещает Ваш ребёнок?

9.Сколько времени тратит на домашнее задание: в учебные дни, в выходные?

10.Читает ли ребёнок ежедневно не программную художественную литературу?

11.Сколько времени в день затрачивает ребёнок на просмотр телепередач?

12.Сколько времени проводит за компьютером и игровыми приставками: в учебный день, в выходные?

13.В котором часу ребёнок ложится спать: в учебный день, в выходные?

14.Бывают ли жалобы на: головную боль, головокружение, расстройство сна?

15.Часто ли проявляются: слезливость, капризы, плохое настроение, апатия?

Анкета№2 для детей Режим дня.

1.В котором часу ты встаёшь утром?

2.Когда выполняешь домашнее задание?

3.Какие передачи смотришь по телевизору?

4.В какое время гуляешь на улице?

5. Когда читаешь книги?

6. В котором часу ложишься спать?

7.Есть ли у тебя свой распорядок дня?

8.Придерживаешься ли ты его?

9.Занимаешься ли ты спортом? Какой вид спорта предпочитаешь?

**2.4.4** Устный журнал «Олимпиада вчера и сегодня»

Цель: Закрепление знаний об истории олимпийских игр; привитие интереса к здоровому образу жизни

Оборудование. Ноубук, презентация.

***Ход.* Показ презентации** Участники команд готовят сообщения об олимпийских играх, затем остальные члены команды отвечают на вопросы викторины.

1. **слайд.***1страница «История олимпийских игр»*

**3 слайд**(Читает ведущий)

**4 слайд**.Сообщение ученика.

*Вы все знаете , что такое олимпийские игры?*

*Как и когда возникли Олимпийские игры, не знает точно никто.*

*В древнегреческих мифах сказано, что первые состязания устроил легендарный ГЕРАКЛ. Он, победив царя Элиды – Авгия, пригласил посостязаться в беге четырех своих братьев. Геракл сам выбрал дорожку для бега, отмерив на ней дистанцию в 600 своих ступнейи Назвал дистанцию СТАДИЯ (отсюда и возникло слово СТАДИОН). Геракл сам поздравил победителя , увенчав его голову оливковым венком. Но это мифы, а первое упоминание в рукописях об Олимпийских играх относится к 776 году до н.э.. Эта запись предельно кратка: она сообщает лишь имя победителяКОРЭБ, повар из ЭЛИДЫ.*

*Древние Олимпийские игры проводились на стадионах,, они выглядили необычно для нас: они представляли собой четырехугольную площадку, по краям которойбыли насыпаны валы земли, на которых размещались до 45 тысяч зрителей.*

*Сами Олимпийские игры проходили всего 5 дней. В первый день проходили торжества: на поле стадиона выступали лучшие ораторы, музыканты, певцы. В этот день совершались жертвоприношения богу Зевсу: на жертвенном огне сжигались быки, овцы, ягнята.*

*Самым древним олимпийским видом спорта является БЕГ. Состязания проходили так: четверо спортсменов выстраивались на старте нога к ноге, кто бросался бежать без команды был наказан изрядным количеством палок. После битья он снова мог встать на старт. Соревновались атлеты полуобнаженными, поэтому женщин на состязания не пускали.*

*Многократным победителям ставили памятники. Древние греки умели чествовать своих победителей: золотым ножом срезал 12 – летний юноша ветвь оливы. Судья возлагал на голову победителя, ОЛИМПИОНИКА, оливковый венок. Глашатай произносил имя героя, имя его отца и название города, вырастившего победителя.*

*Олимпионика торжественно несли на руках вокруг стадиона, по возвращение домой почетные граждане города выходили ему навстречу.*

*Победители освобождались от уплаты налогов.*

*В 393 году н. э. император Феодосий запретил олимпийские игры*.

**5-9 слайды**. Сообщение ученика.*2 страница «Олимпиада сегодня»*

*Лишь в 1896 году Пьеру де Кубертену удалось их восстановить.*

*Первые возрожденные Олимпийские игры проводились на их родине – в АФИНАХ. Символом современных игр являются 5 переплетенных колец, которые символизируют 5 континентов. Девиз Олимпийских игр «Быстрее, выше, сильнее»*

*Олимпийские игры проводятся 1 раз в 4 года по летним и зимним видам отдельно.*

*В России в 1980 году проводились летние олимпийские игры. Символом этих игр был медведь.*

*7 февраля 2014 в городе Сочи состоялись22 зимние Олимпийские игры*.

***10-11 слайд*** *3 Страница «Знаете ли вы, что?»*

Викторина

1. В каком году возникли Олимпийские игры? (776 г. до н.э.)
2. Назовите самый древний вид спорта. (бег)
3. Как назывался победитель Олимпийских игр в древности? (Олимпионик)
4. Кто в 1896 году возрадил Олимпийские игры? (Пьер –де- Кубертен)
5. Назовите современный олимпийский девиз.(Быстрее, выше, сильнее)
6. Что обозначают олимпийские кольца? (5 континентов)
7. Назовите 5 видов спорта, соревнования по которым проводятся на зимних Олимпиадах? (биатлон, бобслей, лыжные гонки, фигурное катание, керлинг)
8. В каком городе проводились последние Олимпийские игры?.

**2.4.5.«Малые Олимпийские игры» среди учащихся начальных классов**

(Мероприятие проводится на свежем воздухе)

Ведущий.

В феврале 2014 года в Сочи были проведены 22 Зимние олимпийские игры. Сегодня мы проведем малые зимние олимпийские игры среди учащихся начальных классов их родителей.

Ведущий.

Священный огонь Олимпийский,

Гори над планетой века.

И факел сегодня зажженный,

Пусть пламенем дружбы горит,

И лозунг: « Мир всем народам!»

На празднике нашем звучит!

Ведущий даёт команду  капитанам команд о поднятии Российского флага (звучит гимн).

Ведущий представляет почётных гостей, Затем предоставляет одному из них слово для приветствия. После приветствия ведущий говорит о том, что спортсмены нашей страны вместе, с другими спортсменами – участниками Олимпийских игр, перед началом соревнований дают торжественную клятву, в которой обязуются соблюдать правила игр и честно бороться за первенство.

Ведущий

Давайте и мы примем свою клятву:

Кто с ветром проворным может сравниться?

- Мы, олимпийцы!

Кто верит в победу, преград не боится?

- Мы, олимпийцы!

Кто спортом Российским отчизны гордиться?

- Мы олимпийцы!

Клянёмся быть честными, к победе стремиться.

Рекордов высоких клянёмся добиться

- Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся!

Программа соревнований должна включать виды спорта приближенные к зимним олимпийским играм.

**1 эстафета «Биатлон»**

**Цель** Развитие ловкости, смелости и расчётливости.

По сигналу ведущего первый участник надевает  лыжи (обрезанную пластиковую бутылку) берёт три снежка (сделанные из фольги) и лыжным шагом бежит по дистанции  оббегает стойки и останавливается в указанном месте. В конце дистанции стоит щит, в который участник бросает снежок и возвращается в свою команду, передаёт эстафету следующему игроку. Выигрывает та команда кто точнее и быстрее пройдёт  дистанцию.

**2 эстафета «Гонка лыжных  колон»**

**Цель** Развитие быстроты, ловкости, внимания и командной согласованности движений.

По сигналу  ведущего первый игрок лыжным шагом  (лыжи два маленьких резиновых круга) движется по дистанции, дойдя до контрольной точки, снимает их и бежит обратно в команду, передаёт эстафету. Так делают все игроки команд. По приходу последнего игрока  все в правую руку берут верёвку, не разрывая командной цепочки  и не выпуская верёвку из рук пробегают  ту же дистанцию.

Выигрывает команда, финишировавшая первой в полном составе.

**3 эстафета  конкурс капитанов «Угадай вид спорта»**

Капитаны выбирают задание, написанное на листочке. Затем он с командой за 1 минуту должен подготовить и показать вид спорта, который им был предложен, а так же придумать к нему четверостишье и почитать его.

**Предлагаемые виды спорта**:

1.      Лыжные гонки.

2.      Конькобежный спорт.

3.      Фигурное катание.

4.      Биатлон.

5.      Бобслей.

6.      Прыжки с трамплина.

**4 эстафета «Ловкая клюшка»**

1. **Гонка с шайбой -** выполняется по одному

      Первый гонит шайбу клюшкой к ориентиру.

 В поле поворота берёт шайбу в одну руку, в другую клюшку, возвращается в команду, передаёт клюшку и шайбу следующему игроку.

2. **Верхом на клюшке** – выполняется по два.

 Первый, удерживает клюшку за рукоятку, ведёт другого игрока  как бы сидящего на клюшке,затем  меняются местами.

По количеству попаданий определяются места в этом соревновании

**5 эстафета «Резвые саночники»**

**Цель** развитие быстроты, ловкости и взаимовыручки.

Участвуют одинаковое количество детей.

**«Бурлак»** - выполняется по парам. Один сидит на санях, другой за верёвочку везёт сани. Обратно поменяться местами.

Выигрывает та команда, которая быстрее  всех прибежит на финиш и меньше всех заработает штрафных очков.

 Ведущий.

- Мы сегодня участвовали в празднике спорта, задача которого – объединить все страны и континенты, объединить движение тела, духа и мысли. Движение это жизнь, это радость, это самовыражение! Начинаем торжественное подведение итогов по номинациям (в зависимости от количества команд).

В номинации «Самые меткие» победила команда ….

В номинации «Быстрые и  азартные» победила команда…

В номинации «Весёлые и радостные» победила команда…

В номинации «Дружные» победила  команда …

Ведущий.

Кто бы ни встал на пьедестал,

и кто б ни выиграл медали,

друзья нам радоваться нужно тому,

что победила дружба.

***2.4.6.Положение о сетевой   олимпиаде  школьников по физической культуре среди учащихся 7-8 классов***

**1.Основные  положения**

Основными  целями  и  задачами  олимпиады  являются  пропаганда  научных  знаний  и  развитие  интереса  к  самостоятельным  занятиям  за  рамками  общеобразовательных  программ,  создание  условий  для  выявления  одаренных  детей  в  области  спорта,  их  дальнейшего  физического и интеллектуального развития.

Олимпиада  проводится  в  течение одного дня.

**2.Порядок  организации  и  проведения  олимпиады**

Сетевая   олимпиада по физкультуре проводится  среди учащихся школ района (МКОУ Судайская средняя школа, МКОУ Турдиевская основная школа, МКОУ Нагорская основная школа), 14 февраля 2017 года.

Жюри  олимпиады  проводит  проверку  работ,  оценивает  результаты,  определяет  победителей.

**3.Участники  олимпиады**

В  олимпиаде  принимают  участие  учащиеся  7-8 классов, имеющих допуск к занятиям по физической культуре.  Участниками  сетевой  олимпиады  могут  быть  учащиеся,  изъявившие  желание  участвовать  по  данному  предмету (от класса – 2 человека)

**4.Подведение  итогов.**

Оценку  выполненного  задания  участников  олимпиады  осуществляет  жюри. За каждый правильный ответ -2 балла

Победители   сетевой олимпиады  по  физической  культуре  определяются  по  наибольшей  сумме  набранных  баллов.

Победителям  и  участникам олимпиады   будут  вручены дипломы.

**Состав жюри:**

Молчанова О.И. – директор МКОУ Нагорская основная школа;

Архипова Г.А..- заместитель директора МКОУ Нагорская основная школа

Смирнова Н.И. – учитель начальных классов МКОУ Нагорская ООШ

 Ответы по олимпиаде принимаются до 16 февраля на электронный адрес: [gfominova@yandex.ru](mailto:gfominova@yandex.ru)

**2.4.6.1.**Задания сетевой олимпиады по физкультуре для учащихся 7-9 классов

14 февраля 2017года

**1. Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2. Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

1. 1908 год в Лондоне;Б) 1912 год в Стокгольме;
2. 1952 год в Хельсинки;

Г) 1928 год в Амстердаме.

**4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В**)** быстроты реакции**;**

Г) скоростной силы.

**5. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

A) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

B) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

**6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**

а) Применяют холод, создают покой;

б) Накладывают стерильную повязку;

в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;

г) Наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов

**7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1869 год во Франции.

**8. Главной причиной нарушения осанки является:**

1. Малоподвижный образ жизни;  
   Б) слабость мышц спины;
2. привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

А)Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

Б) Иван Поддубный (борьба);

В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

**11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

A) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

B) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

**12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

A) НХЛ;

Б) НБА;

B) МОК;

Г) УЕФА.

**13. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

а) По руке и ноге;

б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

г) По любой части тела.

**14**.**Что символизируют Олимпийские кольца?**

а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;

б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;

в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;

г) Основные двигательные навыки

**15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

**17. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

а) Гибкость;

б) Быстроту;

в) Координацию;

г) Ловкость

**18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

А) 6- ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километров;

Г) плавание 800 метров.

**19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

1. 42км195м;  
   Б) 32 км 195 м;
2. 50км195м;  
   Г) 45 км 195 м.

**20. 22 – зимние Олимпийские игры пройдут в …?**

1. Гренобль(Франция);  
   Б) Токио (Япония);
2. Сочи (Россия);

Г) Сент-Луис (США)

**21. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять ……**

а) В подготовительной части урока;

б) В начале основной части урока;

в) В конце основной части урока;

г) В заключительной части урока

**22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в  
одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

A) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

B) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

**23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**24. Что такое адаптация?**

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

1. 60-80;  
   Б) 70-90;
2. 75-85;

Г) 50-70.

**Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранное слово впишите в бланке заданий.**

1. **Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как*****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­***
2. **Временное снижение работоспособности принято называть**

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

1. **Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются**

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

1. **Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к  
   груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как**

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

1. **Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания,  
   сформированы и организованы по его закономерностям, называются**

**Бланк ответов**

**Образовательное учреждение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Фамилия имя\_участника\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  вопрса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ответ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

26\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

27\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

28\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

29\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

30\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.4.7.**Положение о проведении лыжных гонок среди учащихся МКОУ Нагорская основная школа Чухломского муниципального района 16 февраля 2017 года

**1.Цели и задачи.**

- пропаганда здорового образа жизни;

- отвлечение учащихся от негативных явлений современной жизни;

- выявление талантливых юных спортсменов.

**2.Время и место проведения.**

Лыжные гонки проводятся 16 февраля 2017года на спортивной лыжне школы.

Сбор участников у школы 14.30.ч.

Начало соревнований в 15.00ч.

**3.Участники и программа соревнований.**

В соревнованиях принимают участие учащиеся 7-8 классов в личном зачете:

дистанция– 2 км, педагоги и родители

**4. Итоги соревнований.**

Итоги подводятся по лучшему времени прохождения дистанции (1,2,3 места).

**5.Награждение.**

Победители, занявшие призовые места, награждаются дипломами.

**3. Заключение**

По завершении Недели здоровья проводится анализ соревнований и фотоотчет проведенных мероприятий.

**3.1Анализ мероприятий по проведению «Недели здоровья»**  
**МКОУ Нагорская основная школа**

Учитель физкультуры: Молчанова О.И.  
В рамках реализации школьной «Программы формирования безопасного образа жизни «Здоровье - это жизнь!»» была организована Неделя здоровья, которая посвящена зимним олимпийским играм.  
Главная цель проведенных мероприятий – приобщить детей к здоровому образу жизни,

к спорту, к соблюдению режима дня.

В мероприятии участвовало 8 учащихся, 5 педагогов , 7 родителей.   
Открытие недели здоровья началось с общешкольной линейки, где был дан старт проведения мероприятий. С помощью жеребьевки среди учащихся, педагогов и родителей определен состав команд.

В течение недели учащиеся рисовали рисунки на спортивную тему, писали сочинения, принимали участие в спортивных соревнованиях, проведены классный час на тему «Олимпиада вчера и сегодня» и сетевая олимпиада по физкультуре. Учащиеся с удовольствием участвовали во всех мероприятиях, проявляли активность, самостоятельность.

Стремились заработать больше баллов для своей команды.

В течение этого времени родители и педагоги поддерживали детей, они принимали активное участие в :

- спортивных эстафетах «Малые олимпийские игры»;

- лыжных соревнованиях;

- анкетировании;

-классном часе: «Олимпиада вчера и сегодня».

По результатам анкетирования было выявлено, что большинство учащихся хотели бы заниматься лыжным спортом, но к сожалению, также учащиеся и родители в основном отметили, что дети не придерживаются определенного распорядка дня.

Поэтому на заседании оргкомитета мероприятия было решено провести открытое родительское собрание по теме «Секреты здоровья ребенка» (о важности соблюдения режима дня).

По итогам Недели выявлена команда победителей.  
   Вывод: дети знают и понимают, что надо вести здоровый образ жизни: заниматься спортом, проводить время с пользой. Но в первую очередь родители должны помочь своим детям правильно организовать свой день, а педагоги школы - продолжить работу по выявлению интересов учащихся и создавать определенные условия для их реализации.

**4. Литература**.

1. Журнал «Классный руководитель» № 1 2007 год

2.Журнал «Классный руководитель» № 2 2007 год

3. Журнал Начальная школа № 1 2005 год