

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 79

620105, город Екатеринбург, проспект Академика Сахарова, д. 77

e-mail: sosh79@ednetkb.ru



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №79
Е.А. Камышанова
2022 г.

План

предметной недели физической культуры:

«ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗАДАЧА ОБЩЕГОСУДАРСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ»

2021-2022 учебный год

Сроки: 11-16 апреля 2022 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Предметная неделя по физической культуре способствует развитию познавательного интереса учащихся к здоровому образу жизни, повышает мотивацию к изучению предмета. Неделя физической культуры позволяет учителю развивать свои организаторские способности, творческий подход к работе, дает возможность самореализации. Активное участие школьников в мероприятиях недели физической культуры указывает на необходимость и целесообразность организации внеклассной работы по физической культуре и спорту. Это, несомненно, имеет воспитательное и развивающее значение.

Неделя позволит привлечь к работе всех учащихся, предусматривает различные формы работы, а также разнообразные виды деятельности, где каждый может найти занятие в соответствии со своими физическими способностями и интересами. Во время проведения недели

создаётся положительная мотивация к дальнейшему овладению навыками и умениями, а также ситуация успеха для каждого. Учащиеся получают дополнительные возможности применения знаний, умений и навыков.

Цель:

- развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

Задачи:

- Формировать сознание того, что здоровье зависит от них самих.
- Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений, направленных на профилактику здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.
- Расширение и развитие двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми, с повышенной координационной сложностью.
- Укрепить уверенность учащихся в своих силах и знаниях.

Подведение итогов и награждение:

Подведение итогов и награждение обучающихся проводится после завершения каждого мероприятия.

Назначить ответственным за освещение мероприятий недели физической культуры Н.В. Хохрина-учителя физической культуры МБОУ СОШ № 79.

Модераторы:

1. Абабков А.Л
2. Хохрин Н.В.
3. Терлиан О.А.
4. Фархуллин Р.Р.
5. Кирьянова И.В.
6. Козырь А.А.

План мероприятий недели физической культуры.

Дата	Мероприятие	Классы	Место проведения	Ответственные
11/04	Открытие недели. Сообщение плана мероприятий Видео презентация «От значка ГТО к олимпийским медалям»	1-11 классы	Сообщение по громкой связи и телевизионный обзор	Абабков А.Л. Симонова М.М. Кожевников О.С.
11- 15/04	Конкурс рисунков на тему: «Здоровый образ жизни. Физкультура и спорт» (Приложение №1)	1-4 классы	Классные кабинеты (в соответствии с положением)	1.Абабков А.Л 2.Хохрин Н.В. 3.Тергиан О.А. 4.Фархуллин Р.Р. 5.Кирьянова И.В. Классные руководители 1-4 классов
11- 15/04	Спортивная викторина по физической культуре (Приложение № 2)	3-4 класс	Классные кабинеты (согласно расписания уроков ФК)	Хохрин Н.В. Тергиан О.А.
11- 15/04	Спортивная викторина по физической культуре (Приложение № 3)	5-8 класс	Классные кабинеты (согласно расписания уроков ФК)	Абабков А.Л Хохрин Н.В. Тергиан О.А. Фархуллин Р.Р.
11- 15/04	Конкурс кроссвордов на тему: «Здоровый образ жизни. Физкультура и спорт»	5-6 классы	Выполнение	Абабков А.Л Хохрин Н.В. Фархуллин Р.Р.

			творческой домашней работы	
11-13/04	Первенство по подтягиванию на высокой перекладине среди юношей	7-11 классы	Спортивные залы МБОУ СОШ № 79 (во время перемен)	1.Абабков А.Л 2.Хохрин Н.В. 3.Терлиан О.А. 4.Фархуллин Р. Р. 5.Кирьянова И.В. 6.Козырь А.А.
11-14/04	Веселые развлекательные эстафеты	2 классы	Спортивный зал № 2, 3 (во время перемен)	Абабков А.Л Хохрин Н.В. Терлиан О.А.
13-15/04	Первенство по перетягиванию каната среди обучающихся сборная 8-11 классов	8-11 классы	Спортивный зал № 2, 3 (во время перемен)	Абабков А.Л Хохрин Н.В. Фархуллин Р.Р.
12-13/04	Танцевальный флэшмоб (согласно расписания Приложение № 4)	1 классы	Спортивные залы № 2, № 3 (во время перемен)	Кирьянова И.В. Хохрин Н.В. Фархуллин Р.Р. Козырь А.А. Класные руководители
14/04-18.00	Товарищеская встреча по волейболу среди сотрудников МБОУ СОШ № 79, обучающимися 9-11 классов и родителями (законными представителями обучающихся)		Спортивный зал № 3 МБОУ СОШ № 79	Абабков А.Л Хохрин Н.В. Терлиан О.А.

			(после завершения 2 смены)	Фархуллин Р.Р.
09/04 10.00	Преодоление полосы препятствий «Молодецкие забавы» (сборные 9-11 классов)		Спортивный зал № 3 (выходной день)	Абабков А.Л Хохрин Н.В. Терлиан О.А. Козырь А.А.
16/04 10.00	Спортивный праздник «Папа, мама, я-спортивная семья!» (3 классы, по одной семье от класса)		Спортивный зал № 3 (выходной день)	Хохрин Н.В. Фархуллин Р.Р.

Приложение № 1

Положение о конкурсе рисунков.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Настоящее положение о проведении конкурса рисунков: «**Здоровый образ жизни. Физкультура и спорт**»

(далее - Конкурс) определяет порядок организации и проведения Конкурса, критерии отбора работ, состав участников, порядок награждения победителей и призёров. Настоящее положение является официальным приглашением для участия в конкурсе.

1.2 Конкурс проводится с целью выявления и поощрения талантливых школьников, а также с целью пропаганды здорового образа жизни.

1.3 Организаторами конкурса являются члены ШМО ФК.

2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОНКУРСА

2.1 Цель конкурса: выявление талантливых школьников в области художественного творчества для последующего возможного использования их рисунков для будущих проектов.

2.2 Конкурс направлен на решение следующих задач:

- предоставление возможности для творческого самовыражения детей;
- раскрытие и развитие индивидуальных способностей;

3. УЧАСТНИКИ КОНКУРСА

3.1 К участию в Конкурсе допускаются учащиеся 1-4 классов МБОУ СОШ № 79;

4. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА

4.1 Конкурс рисунков «Здоровый образ жизни. Физкультура и спорт» проводится с **11 апреля 2022 года.**

4.2 Работы на конкурс принимаются до 17 апреля включительно в кабинете № 230

4.3 Подведение итогов Конкурса состоится 19 апреля 2022 года.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ

5.1 На Конкурс принимаются рисунки, выполненные на бумаге размером формата А4.

5.2 Рисунок может быть выполнен цветными карандашами, красками, гуашью, цветными фломастерами и пр. без деревянных рамок (пластиковых), без стекла и ламинирования.

5.3 На обратной стороне каждой работы обязательно должны быть указаны: название работы, класс.

6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

6.1 Критерием оценивания работ служат:

- содержательность и соответствие рисунков теме Конкурса;
- оригинальность идеи;
- творческий замысел;

Приложение № 2

Спортивная викторина по физической культуре

3-4 класс

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются 20 вопросов, соответствующих требованиям к минимуму знаний по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответа: а, б, в, г. Среди них содержится как правильные, так и неправильные ответы. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным и обведите его.

Желаем успеха!!!

1. Первой ступенью закалывания организма является закалывание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
- а) акробатика,
 - б) «колесо»,
 - в) кувырок,
 - г) салто.
5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:
- а) признавали победителем,
 - б) секли лавровым венком,
 - в) объявляли героем,
 - г) изгоняли со стадиона.
6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...
- а) в конце подготовительной части занятия,
 - б) в начале основной части занятия,
 - в) в середине основной части занятия,
 - г) в конце основной части занятия.
7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
- а) высокий,
 - б) средний,
 - в) низкий,
 - г) любой.
8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?
- а) две попытки на каждой высоте,
 - б) три попытки на каждой высоте,
 - в) одна попытка на каждой высоте,
 - г) четыре попытки на каждой высоте.
9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?
- а) кроль на спине,
 - б) кроль на груди,
 - в) баттерфляй (дельфин),
 - г) брасс.
10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?
- а) летающий мяч,
 - б) прыгающий мяч,
 - в) игра через сетку,
 - г) парящий мяч.
11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?
- а) 5,
 - б) 10,
 - в) 6,
 - г) 7.
12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?
- а) головой,
 - б) ногой,
 - в) рукой,
 - г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?
- а) в Древней Греции,
 - б) в Риме,
 - в) в Олимпии,
 - г) во Франции.
14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?
- а) охладить ушибленное место,
 - б) приложить тепло на ушибленное место,
 - в) наложить шину,
 - г) обработать ушибленное место йодом.
15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:
- а) футбол,
 - б) волейбол,
 - в) хоккей,
 - г) баскетбол.
16. Осанкой называется:
- а) силуэт человека,
 - б) привычная поза человека в вертикальном положении,
 - в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
 - г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?
- а) только свободные греки мужчины,
 - б) греки мужчины и женщины,
 - в) только греки мужчины,
 - г) все желающие.
18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?
- а) техникой бега,
 - б) скоростью бега,
 - в) местом проведения занятий,
 - г) работой рук.
19. Гибкость не зависит от:
- а) анатомического строения суставов,
 - б) ростовых показателей,
 - в) эластичности мышц и связок,
 - г) температуры тела.
20. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:
1. Приседания прыжки, бег переходящий в ходьбу.
 2. Упражнения на точность и координацию движений.
 3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
 4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.
 5. Дыхательные упражнения.

а) 1, 2, 3, 4, 5,
б) 4, 3, 1, 5, 2,

в) 2, 3, 4, 5, 1,
г) 3, 4, 5, 2, 1.

Приложение № 3

Творческая викторина по физической культуре

5-8-е классы

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются 22 вопроса, соответствующих требованиям к минимуму знаний по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответа: а, б, в, г. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным и обведите его.

Желаем успеха!!!

1. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
 - а) акробатика,
 - б) «колесо»,
 - в) кувырок,
 - г) сальто.
2. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эглады:
 - а) признавали победителем,
 - в) объявляли героем,
 - б) секли длавровым венником,
 - г) изгоняли со стадиона.
3. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...
 - а) в конце подготовительной части занятия,
 - в) в середине основной части занятия,
 - б) в начале основной части занятия,
 - г) в конце основной части занятия.
4. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
 - а) высокий,
 - в) низкий,
 - б) средний,
 - г) любой.
5. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?
 - а) две попытки на каждой высоте,
 - в) одна попытка на каждой высоте,
 - б) три попытки на каждой высоте,
 - г) четыре попытки на каждой высоте.

6. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?
- а) кроль на спине,
 - б) кроль на груди,
 - в) баттерфляй (дельфин),
 - г) брасс.
7. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?
- а) летающий мяч,
 - б) прыгающий мяч,
 - в) игра через сетку,
 - г) парящий мяч.
8. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?
- а) 5,
 - б) 10,
 - в) 6,
 - г) 7.
9. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?
- а) головой,
 - б) ногой,
 - в) рукой,
 - г) туловищем.
10. В какой стране зародились Олимпийские игры?
- а) в Древней Греции,
 - б) в Риме,
 - в) в Олимпии,
 - г) во Франции.
11. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?
- а) охладить ушибленное место,
 - б) приложить тепло на ушибленное место,
 - в) наложить шину,
 - г) обработать ушибленное место йодом.
12. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:
- а) футбол,
 - б) волейбол,
 - в) хоккей,
 - г) баскетбол.
13. Осанкой называется:
- а) силуэт человека,
 - б) привычная поза человека в вертикальном положении,
 - в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
 - г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
14. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины, в) только греки мужчины,
б) греки мужчины и женщины, г) все желающие.
15. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?
а) техникой бега, в) местом проведения занятий,
б) скоростью бега, г) работой рук.
16. Гибкость не зависит от:
а) анатомического строения суставов, в) эластичности мышц и связок,
б) ростовых показателей, г) температуры тела.
17. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:
1. Приседания прыжки, бег переходящий в ходьбу.
2. Упражнения на точность и координацию движений.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.
5. Дыхательные упражнения.
- а) 1, 2, 3, 4, 5, в) 2, 3, 4, 5, 1,
б) 4, 3, 1, 5, 2, г) 3, 4, 5, 2, 1.
18. Приемы закаливания (Что здесь лишнее)?
а) солнечные ванны, в) воздушные ванны,
б) горячие ванны, г) водные процедуры.
19. В какой спортивной игре нет вратаря?
а) футбол, в) баскетбол,
б) хоккей, г) вольное поло.
20. Виды двигательной активности, благоприятно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:
а) физическим развитием, в) физическим трудом,
б) физическими упражнениями, г) физическим воспитанием.
21. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:
а) подтягивание в висе на перекладине, в) наклон вперед из положения сидя
б) прыжки в длину с места, ноги врозь,
г) кувырок вперед.
22. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,
б) времяпровождение, в) в обучении двигательным действиям,
г) улучшение настроения.

Приложение № 4

График

проведения флэшмоба с обучающимися 1-х классов

12 апреля	Зад № 3
9-45	1а, 1б, 1в, 1г
10-40	1и, 1о, 1р, 1п
13 апреля	Зад № 3
9-45	1д, 1е, 1ж, 1з
10-40	1и, 1к, 1л, 1м