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:* [*soch79@eduekb.ru*](mailto:soch79@eduekb.ru)

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБОУ СОШ №79  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Камышанова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

**План**

предметной недели физической культуры:

**«ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ-ЗАДАЧА ОБЩЕГОСУДАРСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ»**

2022-2023 учебный год

**Сроки: 17-21 апреля 2023 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 позволят 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 получат 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.Терлиян 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 |
| 17/04 | 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.  Степанова М.А.  Кожевников О.С. |
| 17-20/04 | 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.Терлиян О.А.  4.Фархуллин Р.Р.  5.Кирьянова И.В.  Классные руководители 1-4 классов |
| 17-21/04 | Спортивная викторина по физической культуре  (Приложение № 2) | 3-4 класс | Классные кабинеты  (согласно расписания уроков ФК) | Хохрин Н.В.  Терлиян О.А. |
| 17-21/04 | Спортивная викторина по физической культуре  (Приложение № 3) | 5-8 класс | Классные кабинеты  (согласно расписания уроков ФК) | Абабков А.Л  Хохрин Н.В.  Терлиян О.А.  Фархуллин Р.Р. |
| 17-21/04 | Конкурс кроссвордов на тему: «Здоровый образ жизни. Физкультура и спорт» | 5-6  классы | Выполнение  творческой домашней работы | Абабков А.Л  Хохрин Н.В.  Фархуллин Р.Р. |
| 17-19/04 | 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.Терлиян О.А.  4.Фархуллин Р. Р.  5.Кирьянова И.В.  6.Козырь А.А. |
| 17-20/04 | Веселые развлекательные эстафеты | 2 классы | Спортивный зал № 2, 3  (во время перемен) | Абабков А.Л  Хохрин Н.В.  Терлиян О.А. |
| 19-21/04 | 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. |
| 18/04 | Танцевальный флэшмоб  (согласно расписания Приложение № 4) | 1 классы | Спортивный зал № 3  (во время перемен) | Кирьянова И.В.  Хохрин Н.В.  Фархуллин Р.Р.  Козырь А.А.  Классные руководители |
| 19/04  18.00 | Товарищеская встреча по волейболу среди сотрудников МБОУ СОШ№ 79, обучающимися 10-11 классов и родителями (законными представителями обучающихся) |  | Спортивный зал № 3 МБОУ СОШ № 79  (после завершения 2 смены) | Абабков А.Л  Хохрин Н.В.  Терлиян О.А.  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 1-4классов МБОУ СОШ № 79;

***4. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА***

**4.1** Конкурс рисунков «**Здоровый образ жизни. Физкультура и спорт»** проводится с**17 апреля 2023 года.**

**4.2** Работы на конкурс принимаются до 20 апреля включительно в кабинете № 230

**4.3** Подведение итогов Конкурса состоится21 апреля 2023 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 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. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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) сальто. |

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

|  |  |
| --- | --- |
| а) признавали победителем, б) секли лавровым веником, | 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 Эллады:

|  |  |
| --- | --- |
| а) признавали победителем, б) секли лавровым веником, | в) объявляли героем, г) изгоняли со стадиона. |

3. 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. |

4. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

|  |  |
| --- | --- |
| а) высокий, б) средний, | в) низкий, г) любой. |

5. 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. |

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, б) греки мужчины и женщины, | в) только греки мужчины, г) все желающие. |

15. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

|  |  |
| --- | --- |
| а) техникой бега, б) скоростью бега, | в) местом проведения занятий, г) работой рук. |

16. Гибкость не зависит от:

|  |  |
| --- | --- |
| а) анатомического строения суставов, б) ростовых показателей, | в) эластичности мышц и связок, 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, б) 4, 3, 1, 5, 2, | в) 2, 3, 4, 5, 1, г) 3, 4, 5, 2, 1. |

18. Приемы закаливания (Что здесь лишнее)?

|  |  |
| --- | --- |
| а) солнечные ванны, б) горячие ванны, | в) воздушные ванны, г) водные процедуры. |

19. В какой спортивной игре нет вратаря?

|  |  |
| --- | --- |
| а) футбол, б) хоккей, | в) баскетбол, г) водное поло. |

20. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

|  |  |
| --- | --- |
| а) физическим развитием, б) физическими упражнениями, | в) физическим трудом, г) физическим воспитанием. |

21. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

|  |  |
| --- | --- |
| а) подтягивание в висе на перекладине, б) прыжки в длину с места, | в) наклон вперед из  положения  сидя 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **18 апреля** | **Зал № 3** |
| **9-45** | **1а, 1б, 1в,1г,1д** |
| **10-45** | **1е, 1ж,1з,1и, 1к** |