

Программа традиционного школьного «Дня здоровья», посвященного началу учебного года

Файзуллин Евгений Александрович,
учитель физической культуры
МОУ ИРМО "Кудинская СОШ",
Иркутская область

I блок: Спортивная полоса препятствий

1. Конкурс: Кросс 500 м- 6- 7-8 кл; 1000 м-9-10 кл. Участвует весь класс, за исключением учеников, освобожденных по состоянию здоровья. Время засекается по последнему участнику. Взаимопомощь допускается.

2. Конкурс: меткий бросок. Участвует 3 юноши; 3 девушки. Конкурс состоит из бросков: Юноши два 3х очковых по 3 балла за попадания броски: Девушки два штрафных по 1 баллу за попадания. Места определяются по наибольшей сумме баллов.

3. Конкурс: точный удар. Участвует 3 юноши; 3 девушки. Конкурс состоит из ударов по мячу: юноши два удара с центра круга (по 3 балла за попадание),

Девушки два удара с 6-ой линии (по 1 баллу за попадание). Места определяются по наибольшей сумме баллов.

4. Конкур: Прыжок в длину с разбега.

Участвует 3 юноши; 3 девушки. Конкурс состоит из прыжков: Юноши и Девушки делают 2-а прыжка с разбега на результат. Места определяются по наибольшему результату прыжка в (см).

5. Конкур: Перетягивание каната.

Участвует весь класс. Конкурс проводится на выбывания.

II блок: военно-патриотический

1. Конкурс: Стрельба.

Необходимо поразить из пневматического винтовки 5 мишеней. Расход пуль – 5. Участвуют 3 девочек и 3 мальчиков. Места определяются по количеству попаданий. Данный этап проводится под руководством преподавателя-организатора ОБЖ, который отвечает за соблюдение мер безопасности.

2. Конкурс: Разборка и сборка автомата Калашникова.

Участвует 1 юноша; 1 девушка. Конкурс состоит из разборки и сборки автомата на время. Места определяются по наименьшему времени разборки и сборки АК.

3.Конкурс: Метание гранаты на дальность и в цель.

Участвует 3 юноша; 3 девушка. Конкурс состоит из двух метание гранаты на дальность и в цель. Места определяются по кол-ву попаданий в цель.

4.Конкурс: Зараженный участок (Надеть и снять противогаз).

Участвует 3 юноши; 3 девушки. Конкурс начинается по команде: «Газы», участники должны надеть противогаз, все участники надели противогаз, следующая команда: «Отбой газам» .

5.Конкурс: Мышеловка

Участвует весь класс, за исключением учеников, освобожденных по состоянию здоровья. Время засекается по последнему участнику. Взаимопомощь допускается.

6.Конкурс: Кочки

Участвует весь класс, за исключением учеников, освобожденных по состоянию здоровья. Время засекается по последнему участнику. Взаимопомощь допускается.

7.Переправа по жердям

Участвует весь класс, за исключением учеников, освобожденных по состоянию здоровья. Время засекается по последнему участнику. Взаимопомощь допускается.

8.Конкурс: оказание первой медицинской помощи

Участвует 4 участника: участник-медик, пострадавший и два переносчика. Наложение повязки на голову «пострадавшего» и переноска пострадавшего до линии финиша.

III блок: Безопасное колесо

1.Конкурс: Вождение велосипеда на полосе препятствий.

Участвуют 3 юноши; 3 девушки. Конкурс состоит из прохождения препятствий: 1 – качели; 2 – гребенка ; 3 – восьмерка; 4 – желобок; 5 – остановка в препятствие. Фиксируется штраф (касание, непрохождение этапа). Места определяются по наименьшему затраченному времени на этапах.

2. Конкурс: Экзамен по Правилам дорожного движения.

Участвует весь класс в теоретическом экзамене на знания ПДД. Классу предлагается выполнить 10 заданий вопросов, время, отведенное 3 мин. Места определяются по лучшим результатам.