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

# Файзуллин Евгений Александрович,

учитель физической культуры МОУ ИРМО "Кудинская СОШ", Иркутская область

# І 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: броски: 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 пулек – 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.