

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19» ИМЕНИ А.М. МАМОНОВА**

**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ
«ОСЕННИЙ МАРАФОН»**

**Подготовила
учитель физической культуры
Буднитская Т.А.**

**Старый Оскол
2015**

Цель:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Задачи:

- укрепление здоровья детей,
- развитие быстроты, ловкости, силы,
- совершенствование двигательных умений и навыков,

Место проведения: 21.11.2015 года, спортивная площадка

Участники: учащиеся 1-11-х классов

Оборудование: спортивный инвентарь

Ход мероприятия.

В организацию проведения вовлекается педагогический коллектив. Судейская коллегия формируется из преподавателей. Программу Дня Здоровья открывает линейка, где учащимся даётся инструкция по правилам безопасности на спортивной площадке. Каждой команде выдаётся маршрутный лист, где указан порядок проведения игры по станциям.

Представление команд – название, девиз.

№ 1 станция « Полоса препятствий »

От линии старта бег по прямой 10 метров, добежав до лабиринта, пройти лабиринт, вернуться обратно и передать эстафету следующему участнику.

Учитывается время всей команды.

Штрафные очки – не оббежал шину, не коснулся рукой перекладины, не оббежал стойку. За каждое штрафное очко +2 секунды.

№ 2 станция «Городки»

От линии производится бросок по городкам. Учитывается общее количество очков.

Считаются сбитыми только те городки, которые упали на землю. Даётся две попытки каждому участнику из команды.

№ 3 станция « Короткая скакалка »

Прыжки через короткую скакалку за 30 секунд. Учитывается общее количество прыжков всех участников команды.

№ 4 станция «Теннис»

Набивание теннисного мяча ракеткой за 30 секунд. Учитывается общее количество набиваний всех участников команды.

№ 5 станция «Длинная скакалка»

Прыжки через длинную скакалку. Двое крутят, один прыгает. Учитывается общее количество прыжков всей команды.

№ 6 станция «Эстафета с зеркалом»

От линии старта пройти дистанцию спиной с помощью зеркала. Учитывается время всей команды. Штрафные очки – сбитый флажок +2 секунды.

№ 7 станция «Футбол»

Пробить штрафной по воротам. Дается 3 попытки каждому участнику команды. Учитывается общее количество попаданий мяча в ворота.

№ 8 станция «Крикет»

С определённого места забить мяч клюшкой в наибольшее количество ворот. За попадание в каждые ворота даётся одно очко. Каждому участнику даётся две попытки. Учитывается общее количество очков команды.

№ 9 станция «Мяч в корзину»

Участник делает броски в корзину теннисным мячом. Дается 3 попытки. Другой участник держит корзину и пытается поймать мяч. Штрафные очки – нельзя выходить за пределы данной зоны. Мяч считается пойманным, если он попал в корзину с лёта, не от земли. Учитывается общее количество попаданий всей команды.

Итоги подводятся по наименьшей сумме мест, при этом учитывается дисциплинированность учащихся, все учащиеся награждаются сладкими призами.