Рассмотрено и одобрено Утверждаю

На заседании МО Директор МБОУ «СОШ №56»

классных руководителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.П. Галынская

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**Положение о конкурсе**

**«Самый здоровый и спортивный класс»**

Настоящий конкурс проводится в школе в рамках программы «Здоровье» как постоянный и побуждает к систематическим и повседневным занятиям физическими упражнениями, к соблюдению личной гигиены и правильного режима питания.

**1. Цели и задачи конкурса.**

Цель: Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения, повышение его социальной активности и укрепление здоровья.

Задачи:

1.1.Привлечение к занятиям физической культурой для сохранения здоровья и улучшения результатов учёбы.

1.2.Определение уровня физической подготовленности обучающихся.

1.3.Создание условий для объективной самооценки и самосовершенствования.

1.4.Популяризация здорового образа жизни.

**2. Сроки проведения.**

Конкурс проводится ежегодно в течение учебного года в два этапа согласно программе (приложение №1,2,3).

**3. Руководство проведением конкурса.**

3.1Общее руководство конкурсом осуществляет директор школы.

3.2Непосредственная организация и проведение конкурса возлагается на учителей физической культуры и классных руководителей.

3.3.Для подведения предварительных и окончательных итогов конкурса создаётся экспертная комиссия, в состав которой входит администрация, учителя, обучающиеся, родители (приложение №5).

**4. Требования к участникам.**

В конкурсе принимают участие обучающиеся 1-11 классов, а также родители.

**5. Условия подведения итогов.**

5.1.Самый здоровый и спортивный класс определяется по общему рейтингу по следующим возрастным группам: 1-4 классы, 5-8 классы, 9-11классы. Общий рейтинг выводится на основе 5-балльной системы оценки результата класса по каждому виду программы: за 1 место- 5 баллов, за 2место- 4 балла, за 3 место- 3 балла, за 4 место -2 балла, за 5 и более – 1 балл. Класс, не принявший участие в каком – либо виде программы, получает 0 баллов.

5.2.Класс-победитель награждается переходящим кубком. Классы, занявшие 1-3 места, награждаются дипломами и призами.

**Приложение №1.**

**Программа конкурса**

**«Самый здоровый и спортивный класс»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Вид программы**  **1 этап** | | **Сроки**  **проведения** | | **Ответственные** |
| 1 | | Выпуск санбюллютеней о здоровом образе жизни. | | Сентябрь | | Классные руководители, советники по ЗОЖ |
| 2 | | Определение уровня физической подготовленности: спортивные состязания (приложение 2, 3, 4). | | Сентябрь – октябрь | | Учителя физической культуры |
| 3 | | **2 этап**  Школьные спортивные соревнования. | | В течение учебного года | | Учителя физ.культуры,  классные руководители |
| 4 | | Школьные спортивные соревнования. | | В течение учебного года | | Учителя физ.культуры,  классные руководители |
| 4 | | День Здоровья. | | Октябрь, декабрь, март, май | | Учителя физ.культуры |
| 6 | | Пропуски по болезни учащихся класса. | | В течение учебного года | | Классные руководители |
| 7 | | Классные часы  «Будь здоров». | | 1 раз в четверть | | Классные руководители |
| 8 | Занятия в спортивных секциях (школьный, городской уровень. | | В течение учебного года | | Классные руководители | |

**Приложение 2.**

**Программа спортивных состязаний.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программы | Участники | |
| мальчики | девочки |
| **1 – 4 классы** | | | |
| 1 | Бег 30 метров | + | + |
| 2 | Челночный бег 3 по 10 метров | + | + |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | + | + |
| 4 | Прыжок в длину с места | + | + |
| **5 – 8 классы** | | | |
| 1 | Бег 60 метров | + | + |
| 2 | Кросс 1000 метров | + | + |
| 3 | Подтягивание на перекладине | + |  |
| 4 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд |  | + |
| 5 | Прыжок в длину с места | + | + |
| **9 – 11 классы** | | | |
| 1 | Бег 60 метров | + | + |
| 2 | Кросс 1000 метров | + | + |
| 3 | Подтягивание на перекладине | + |  |
| 4 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд |  | + |
| 5 | Прыжок в длину с места | + | + |

**Техника выполнения упражнений.**

**1. Бег на 30 и 60 метров.**

Выполняется с низкого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

**2. Кросс 1000 метров.**

Выполняется на ровной местности. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

**3. Челночный бег 3 по 10 метров.**

Выполняется на ровной местности. По сигналу участник берёт кубик, бежит до линии и ставит кубик за линию. Затем бежит назад, берёт другой кубик и финиширует, пробегая 10 метровую линию. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

Исходное положение: упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 3 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Даётся одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения.

**5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.**

Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

**6. Подтягивание на перекладине.**

Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 десятых секунды видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, опускание хвата, разрыв ладоней, остановка при выполнении очередного подтягивания.

**7. Прыжок в длину с места.**

Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трёх попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

**Приложение 3.**

**Протокол 1 этапа конкурса «Самый здоровый класс».**

Образовательное учреждение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения этапа «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество учащихся в классе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество обучающихся, принявших участие в соревновании \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

% обучающихся, принявших участие в соревновании, от общего числа обучающихся в классе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. | Пол | Возраст, лет | Результат | | | | | | | | | | |
| Бег 30/60м,  сек | | Кросс,  мин | | Челночный бег, 3\*10м, сек | | Сгибание и  разгибание рук в упоре лёжа, раз | | Прыжок в длину, см | | Поднимание туловища за 30 сек, раз |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | д |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Преподаватель физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_