

**Положение
О проведении школьного «Дня здоровья»**

1.Сроки и место проведения

1.1 День здоровья проводятся в сентябре в два этапа

1 этап – для обучающихся 2-4 классов, время проведения с 9.30 до 10.30

2 этап – для обучающихся 5 – 9 классов, время проведения с 11.00 до 12.30

Место проведение: Спортивная площадка учреждения

Подготовку и проведение осуществляют: заместитель директора по УВР, учителя физической культуры, ученики 11 класса.

2. Требования к участникам

Название команды, девиз, эмблема, песня (1 куплет + припев), спортивная форма, спортивная обувь.

3.Программа соревнований для старшекласников.

3.1.Эстафета

В эстафете принимаются участие 5 мальчиков и 5 девочек с каждого класса.

Участникам предлагается 5 этапов эстафеты. Первыми все этапы выполняют юноши, затем девушки.

Этапы прохождения эстафеты:

1.Ведение баскетбольного мяча до поворотной стойки и обратно.

2. Прыжки через скакалку с продвижением вперед до поворота стойки. Обратно – гладкий бег;

3.Движение с зажатым между колен баскетбольным мячом до поворотной стойки. Обратно - гладкий бег;

4.Перекачивание баскетбольного мяча до поворотной стойки. Обратно – гладкий бег;

5. Движение с теннисной ракеткой в руке, на которой находится теннисный шарик. Обратно - гладкий бег.

3.2. Перетягивание каната.

3.3. Супербоулинг

3.4. Поймай палку

3.5. Мяч ловцу

3.6 Футбольный конкурс

3.7 Веселый бадминтон

3.8 Силовой конкурс

4.Программа соревнований для начальной школы.

4.1.Веселая эстафета

1.Челночный бег (кегли)

2.Перекачиваем баскетбольный мяч до стойки и обратно.

3.Прыжки через скакалку с продвижением вперед до поворота стойки.

Обратно - гладкий бег;

4.Движение с теннисной ракеткой в руке, на которой находится теннисный шарик. Обратно - гладкий бег;

5.Движение с зажатым между колен баскетбольным мячом до поворотной стойки. Обратно гладкий бег.

4.2 Мяч ловцу

4.3Перетягивание каната

4.4 Супербоулинг

4.5 Футбольный конкурс

4.6. Веселый бадминтон

5. Подведение итогов.

5.1. За выполнения программы командам начисляются баллы

5.2. За нарушения и ошибки командам начисляются штрафные баллы

5.3. Команда занимает 1, 2, 3 место по результатам прохождения этапов.

Маршрутный лист

Название команды:

Класс:

№п/п	Этапы	Время, баллы
1	Эстафета	
2	Мяч ловцу	
3	Перетягивание каната	
4	Супербоулинг	
5	Футбольный конкурс	
6.	Веселый бадминтон	

Маршрутный лист

Название команды:

Класс:

№п/п	Этапы	Время, баллы
1.	Эстафета	
2.	Перетягивание каната	
3.	Супербоулинг	
4.	Поймай палку	
5.	«Мяч ловцу»	
6.	<ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание на перекладине- 5 юношей • Поднимание туловища из положения «лежа на спине» - 5 девушек 	
7.	Футбольный конкурс	
8.	Веселый бадминтон	