

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по безопасности
С.О.Угрюмов
«23» августа 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ лицея «Технический»
И.А. Бочков
«22» августа 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении осеннего Дня здоровья
в МБОУ лицее «Технический»

I. Цели и задачи

Целью проведения Дня здоровья совершенствование физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.

Основными задачами Дня здоровья являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;
- повышение интереса молодежи допризывного и призывного возрастов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;
- организация культурно-спортивного и массового досуга учащихся.

II. Порядок организации и проведения

2.1. Лицей «Технический на время» проведения Дня здоровья преобразуется в отдельный мотострелковый батальон в составе трех мотострелковых рот.

1-ая мотострелковая рота - 1 - й мотострелковый взвод - 2-е классы (отделения);

2 - й мотострелковый взвод - 3-и классы (отделения);

3 - й мотострелковый взвод - 4-е классы (отделения)

2-ая мотострелковая рота - 1 - й мотострелковый взвод - 5-е классы (отделения);

2 - й мотострелковый взвод - 6-и классы (отделения);

3 - й мотострелковый взвод - 7-е классы (отделения)

3-ая мотострелковая рота - 1 - й мотострелковый взвод - 8-е классы (отделения);

2 - й мотострелковый взвод - 9-е классы (отделения);

3 - й мотострелковый взвод - 10-е классы (отделения)

4 - й мотострелковый взвод - 11-е классы (отделения)

Каждая мотострелковая рота в назначенный день получает боевую задачу на высадку десанта и захват о. Проран. На выполнение боевой задачи отводится 8 часов.

2.2. Общее руководство Дня здоровья возлагается на заместителя командира батальона по воспитательной работе.

Организация проведения соревнований возлагается на учителей физической культуры (военных советников), классных руководителей (командиров отделений), заместителя командира батальона по воспитательной работе.

2.3. Программа и форма проведения Дня здоровья разрабатывается военными советниками совместно с заместителем командира батальона по воспитательной работе.

Военные советники участвуют в подготовке классных команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках программы Дня здоровья.

Командиры отделений доводят программу Дня здоровья до сведения учащихся.

2.4. Содержание Дня здоровья включает:

- организационные линейки в начале и в конце соревнований, где каждая команда представляет себя (название, девиз, эмблема, форма, исполнение лицейского гимна);

- спортивные соревнования по отдельным видам спорта, спортивные игры, подвижные эстафеты.

Условия выполнения видов испытаний Комплекса ГТО

Бег 1000 м, 500 м

Дистанция на грунтовой дороге. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге принимают участие девочки – 500 м, мальчики – 1000 м.

Прыжок в длину с места

Проводится на мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается одна попытка.

Подтягивание на перекладине

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Поднимание ног до угла в 90⁰

Вис хватом сверху, поднять ноги до угла в 90⁰ и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

Наклоны вниз

Выполняются стоя к прямым ногам до касания пола пальцами-серебряный значок, касание ладонями – золотой значок.

Условия проведения конкурсов, игр и эстафет.

Мини футбол

Участвует две команды. Состав команды 5 человек (4 игрока в поле и 1 вратарь). Игра продолжается 2 тайма по 5 минут. При ничейном исходе матча пробиваются по 5 штрафных ударов по воротам соперника. Победителем становится команда, которая больше реализовала штрафных ударов в ворота соперника.

Конкурс туристической песни

Участвует весь коллектив. Команда должна исполнить песню походно – туристической направленности.

Оценивается:

- Участие в исполнении всех без исключения учеников класса(максимально-5 баллов);
- Выразительность исполнения(максимально-5 баллов).
- Артистизм исполнения(максимально-5 баллов).
- Качество исполнения(максимально-5 баллов).
- Имидж класса(максимально-5 баллов).

Допускается ритмическое сопровождение, инструментальный аккомпанемент (гитара). Побеждает коллектив, набравший наибольшее количество баллов.

Эстафета «Спринт -слалом»

Комбинированная «челночная» эстафета, состоящая из спринта и слалома.

Для каждой команды применяются две дорожки: одна гладкая, другая с барьерами(конусы).

Первый участник команды (номер 1) бежит 30 м. по гладкой дорожке из положения стоя. В конце дистанции он передает эстафетную палочку ожидающему его товарищу по команде (номер 2). Этот участник бежит обратно по дистанции между предметами (конусы) для слалома (зигзага). Передача эстафеты происходит так же, как между двумя первыми бегунами.

Затем следующий член команды (номер 3) бежит по гладкой дорожке и передает эстафетную палочку очередному игроку (номер 4), который должен в свою очередь пробежать по дорожке между конусами для слалома и.т.д.

Соревнования продолжаются, пока каждый участник не пробежит по одному разу обе дистанции. Эстафетная палочка находится в левой руке, и ее каждый раз передают в левую руку, принимающего бегуна.

Побеждает команда, у которой лучшее время преодоления дистанции, Следующие команды занимают места тоже согласно показанному времени.

Состав команды 3 девочки и 7 мальчиков, всего 10 человек.

Строевая подготовка

Участвует се отделение. Наличие единой формы.

Обязательная речевка и приветствие команды.

Строевые упражнения (Команды подает руководитель эстафеты)

1. Отряд равняйсь, смирно
2. Налево
3. Направо
4. Кругом
5. Налево
6. Направо
7. Кругом
8. На месте шагом марш
9. Песню запевай
10. Вольно, разойдись

Штрафные баллы начисляются за:

- отсутствие речёвки и приветствия команды
 - отсутствие единой формы
 - нечеткое выполнение команд и ошибки при выполнении строевых упражнений (каждый участник получает по одному баллу если строевое упражнение выполнено им неверно)
2. Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

Пионербол

На площадке от команды участвует 6 человек. Замены не ограничены. Игра в одну партию до 15 очков.

Волейбол

На площадке от команды участвует 6 человек. Замены не ограничены. Игра в одну партию до 15 очков.

Огневая точка

В конкурсе участвуют две команды из разных классов. Первая команда в составе 6 гранатомётчиков.

Задача: у каждого участника по 2 гранаты, поочередно, скрытно передвигаются по местности до рубежа броска гранаты, затем совершают бросок гранаты в цель.

Вторая команда в составе 1 пулемётчика из другого класса.

Задача: поразить из пулемёта гранатомётчика, во время скрытного передвижения по местности и в момент броска гранаты, не допустить уничтожения огневой точки.

Конкурс начинается с разборки или сборки автомата АК-74 гранатомётчиком, пулемётчик в это время занимает позицию для ведения огня. После окончания сборки или разборки АК-74 гранатомётчик начинает передвижение, пулемётчик начинает стрельбу по гранатомётчику.

Начисление очков:

Пулемётчику – 1 очко за каждую пораженную гранатомётчика, затем суммируется с очками, набранными командой класса.

Гранатомётчику – 1 очко за выход на рубеж броска гранаты;

– 1 очко за каждое попадание в цель гранатой.

Все очки гранатомётчиков команды суммируются, затем к ним прибавляются очки, набранные пулемётчиком этого класса.

По количеству набранных очков определяется команда – победитель.

Стрельба в электронном тире

Сборка и разборка автомата

При разборке и сборке автомата необходимо соблюдать следующие правила:

1. Разборку и сборку производить на столе или скамейке, а в поле - на чистой подстилке;
2. Части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не допускать излишних усилий и резких ударов;
3. При сборке обращать внимание на нумерацию частей, чтобы не перепутать их с частями других автоматов.

Описание разборки-сборки автомата Калашникова:

- 1) Отделить магазин.
- 2) Снять автомат с предохранителя. Отвести затворную раму назад и осмотреть патронник на наличие патрона.
- 3) Спустить курок с боевого взвода. (далее при разборке оружие не ставится на предохранитель).
- 4) Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада.
- 5) Отделить шомпол.
- 6) Отделить крышки ствольной коробки.
- 7) Отделить возвратный механизм «а».
- 8) Отделить возвратный механизм «б».
- 9) Отделить затворную раму с газовым поршнем и затвором.
- 10) Отделить затвор от затворной рамы.
- 11) Отделить газовую трубку со ствольной накладкой «а».
- 12) Отделить газовую трубку со ствольной накладкой «б».

Сборка автомата после неполной разборки производится в обратной последовательности (после присоединения крышки ствольной коробки спустить курок с боевого взвода и поставить автомат на предохранитель). Разборка и сборка автоматов Калашникова различных модификаций принципиально не отличается (за исключением АК-107/108). В модификациях с дульным тормозом-компенсатором (пламегасителем-догарателем), он отделяется после отделения шомполя.

2.5. В состав судейских команд входят учителя физической культуры, учителя предметники, оценивающие отдельные соревнования по баллам. Наивысшая сумма всех баллов определяет победителя.

III. Время и место проведения

3.1. Спортивные соревнования, запланированные в рамках программы осеннего Дня здоровья, проводятся за Волгой на о. Проран

3.2. На время проведения Дня здоровья учащиеся освобождаются от учебных занятий.

3.3. Спортивные соревнования в рамках программы Дня здоровья начинаются в 10 часов. Общая продолжительность соревнований – до 4-х часов.

IV. Участники

4.1. К участию в мероприятиях в рамках программы Дня здоровья привлекаются все учащиеся 2 - 11 классов лицея.

4.2. В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения Дня здоровья.

4.3. Освобожденные учащиеся присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей (воспитателей) по поддержке дисциплины и порядка.

4.4. Команда родителей от каждого класса готовит номер художественной самодеятельности

V. Награждение

5.1. Классные команды, занявшие 1-3 места, награждаются грамотами и подарками.