

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Спортивное мероприятие
«Славься Русь своими
богатырями»
(среди 9-10 классов)

Провел:
учитель физической
культуры Селицкая В.В.

Цель спортивного мероприятия: вовлечение обучающихся в систематическое занятия физической культурой и спортом

Задачи:

1. Популяризация здорового образа жизни среди подрастающего поколения.
2. Повышение уровня физической подготовленности учащихся.
3. Пропаганда здорового образа жизни.

Программа спортивного мероприятия:

Участники проходят 4 этапа на скорость. Участник команды, стартовавший первым, проходит все этапы на своей дорожке, затем возвращается на старт, где передаёт эстафету касанием руки по плечу следующему участнику команды.

- 1 этап: «Прыжки в длину с места» - 170см (мальчики)- 150 см.(девочки)
- 2 этап: «Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой» - 30раз (мальчики), 20 раз (девочки).
- 3 этап: «Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу»- 20раз(мальчики), 10 раз (девочки).
- 4 этап: «Приседание с блином 10кг (мальчики), 5 кг (девочки)- 10раз (мальчики и девочки).

После прохождения 4 этапа, по команде судьи «Есть!», участник совершает забег в обратном направлении к линии старта и касается рукой плеча следующего участника, даёт ему «команду».

Как только последний участник пересекает линию старта, фиксируется общее время прохождения дистанции всей команды и заносится в протокол с учётом начисленного штрафного времени.

Командное первенство определяется по итоговому результату.

Команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве, награждаются грамотами.

«9А» класс - 3 место



«9а» класс - 3 место



10 класс - 2 место



10 класс - 2 место



«9Б» класс - 1 место





«9Б» - 1 место
«9Б» - 1 место

