

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 24 города Кирова.

Рассмотрено:

На заседании методического
объединения учителей
физической культуры
«___»_____2023г.

Утверждаю:

директор образовательного
учреждения

«___»_____2023 г.
печать, подпись, № приказа

**Планирование внеклассной работы
по физической культуре.**

в 2023-2024 учебном году.

Киров
2023

Цели и задачи внеклассной работы

- Пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся образовательного учреждения.
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- Обучение жизненно важным двигательными умениями и навыкам.
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Выявления талантливых учащихся для комплектования детско - юношеских спортивных школ.
- Формирование и развитие у учащихся устойчивой потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.
- Отвлечение учащихся от негативных явлений современной жизни.
- Формирование команд школы по видам спорта для выступления на районных, городских, областных соревнованиях.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
-

Раздел 1
Организационная работа

Мероприятия	Сроки	Ответственные	Дата выполнения
1. Работа с классными руководителями По выборам физоргов	До 10.09	Учителя физической Культуры	
2. Выборы физоргов в классах	До 15.09	Классные руковод.	
3. Составление и утверждение календаря Спортивно-массовых мероприятий на год	До 20.09	Отв. За СМР и учителя Ф.К.	
4. Проведение инструктажа с классными Руководителями по планированию и проведению спортивно-массовой работы в классах	В течение года	учителя Ф.к.	
5. Проведение инструктажей физоргов и судей по спорту перед соревнованиями и спортивными мероприятиями	В течение года	Учителя ф. к.	
6. Приобщение классных руководителей, учителей, родителей к подготовке и проведению спортивных мероприятий	В течение года	Отв. За СМР, Кл. руководители	
7. Составить расписание и организация занятий спортивных секций по видам спорта	До конца сентября	Учителя физической культуры	
8. Поддерживать связь ДЮСШ.	В течение года	Учителя физ. культуры	

Раздел 2 Агитация и пропаганда физической культуры и спорта.

Мероприятия	Сроки	Ответственные	Дата выполнения
1. Рекомендовать классным руководителям включать в тематику классных часов, родительских собраний беседы по ЗОЖ Гигиене, физкультуре и спорту.	В течение года по планы УВР с классом	Организатор ВР, учителя ф. к.	
2. Планировать на классные часы и внеурочное время прогулки на лыжах, выход на природу, туристические походы и т.д.	В течение года В планах УВР	Классные руководители.	
3. Оформить стенд по предмету «Физическая культура» с информацией по календарю спортивно-массовых мероприятий, итоги конкурсов, подготовка к экзаменам и т.д. в классных уголках отобразить тематику ЗОЖ	До 15.10	Учителя физической культуры	
4. Выпускать информационные листки после школьных и районных соревнований, мероприятий.	В течение года	Учителя физ. Культуры, физорги, редакторы в классах	
5. Информация в мире спорта	В течение года	Учителя физ. Культуры, физорги, редакторы в классах	
6. Участие сборной команды школы в районных, городских соревнованиях, спартакиадах.	В течение года	ОТВ. За СМР, Администрация о.у.	
7.Подведение итогов спортивно-массовой работы за год, конкурсов «Самый спортивный класс» и «Лучший спортсмен школы».	май	Отв. За СМР, администрация школы.	
8.Награждения, поощрения отличившихся учащихся и классных руководителей.	В течение года итоговый приказ	Администрация школы	

**Раздел 3 Двигательная активность в режиме учебного дня
(оздоровительные мероприятия).**

Мероприятия	сроки	Ответственные	Дата выполнения
1. Физкультминутки и физкультпаузы на общеобразовательных уроках	В течение года	Учителя предметники	
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия по общешкольному календарю и планам классных руководителей.	В течение года	Учителя ф.к. и классные руководители.	
4. Гигиеническая и профилактическая гимнастика для глаз	В течение года	Учителя предметники	

Раздел 4 Спортивно-массовые мероприятия

Утверждаю:
Директор МБОУООШ № 24

План
физкультурно - оздоровительной и
спортивно - массовой работы

МБОУ ООШ №24

в 2023 - 2024 уч. г.

ЦЕЛЬ: улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Задачи:

- **Способствование укреплению здоровья детей и подростков через систематическое занятие физической культурой, спортом, туризмом,**
- **Повышение работоспособности учащихся,**
- **Формирование высоких нравственных качеств,**
- **Развитие устойчивого здорового образа жизни через организацию здорового досуга учащихся во внеурочное время.**
-

Направления физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Мероприятия	Дата проведения	
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:		
<p>а) провести беседы в классах о режиме дня школьника, на переменах и физкультминуток;</p> <p>б) проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках в 1-4 классах.</p>	<p>До 10 сентября</p> <p>Ежедневно с 2 сентября</p>	
2. Внеурочная работа в школе:		
<p>1 Соревнования на короткие дистанции 1 - 9 кл</p> <p>3 ЛА Эстафета. Сборная школы.</p> <p>4 Шахматы «Белая Ладья». Сборная школы</p> <p>5 Прыжки в длину с места. 1-9 кл</p> <p>6. Первенство школы по сгибанию и разгибанию рук упоре лежа. 1-9 кл</p> <p>7. Соревнования по прыжкам через скакалку 1-9 Класс</p> <p>8. Чудо шашки Сборная школы</p> <p>9. Первенство школы по теннису. 2-9 класс.</p> <p>12. Легкоатлетическая эстафета. Сборная</p>	<p>Сентябрь</p> <p>.</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p>	

школы.		
13. Легкоатлетический кросс. Сборная школы.	Апрель	
14. День здоровья «Здравствуй, лето!».	Май	

Положение о физоргах МБОУООШ№24

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Физорг избирается из учащихся класса сроком на один год большинством голосов. 1.2. В случае не удовлетворительной работы физорга, классный руководитель собирает класс для переизбрания нового. 1.3. Классный руководитель контролирует и помогает физоргу в спортивной деятельности.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Усовершенствовать взаимодействие физоргов, классных руководителей и других членов ШСК.

2.2. Сплочение коллектива в классах и ШСК в целом.

3. ОБЯЗАННОСТИ И РАБОТА

3.1. Физкультурный организатор выбирает из класса одного или несколько капитанов по основным видам спорта. Последние, в свою очередь, помогают физоргу в подготовке и участию команд в соревнованиях. 3.2. Обязан участвовать во всех совещаниях ШСК. 3.3. Выполняет все поручения Президента и Руководителя ШСК. 3.4. Принимает активное участие в спортивной жизни класса: предупреждает ребят о спортивных мероприятиях и их условиях, о необходимости соответствующей формы и настроения. Своевременно подает заявку судьям и отвечает за готовность команд к спортивным мероприятиям. 3.5. Осуществляет агитацию и пропаганду ЗОЖ. 3.6. Организовывает физкультпаузы и динамические перемены в течение учебного дня. 3.7. Физорг на перемене настраивает класс на урок физкультуры, проверяет наличие спортивной формы. На уроке физкультуры сдает рапорт, следит за дисциплиной и помогает преподавателю. 3.8. Раз в месяц заполняет отчет о спортивных результатах класса. В нем отмечаются: участие каждого ученика в спортивных секциях и успеваемость по физической культуре и спортивное прилежание.

4. ПРАВА

4.1. Физорг в своей работе может опираться на классного руководителя, на учителей физкультуры и членов Совета ШСК. 4.2. Физорг может настаивать на участии того или иного ученика класса в спортивном мероприятии. 4.3. Физорг также может исключить или заменить из состава команды участника, если это, по его мнению, необходимо для победы на соревновании. 4.4. Физорг может создавать спортивные команды и отстаивать их права на всех спортивных состязаниях. 4.5. Физорг может привлекать к спортивной подготовке команд родителей, тренеров, преподавателей и т. д.

5. НАГРАЖДЕНИЕ.

5.1. За добросовестную работу физорг награждается призами и грамотами в конце учебного года а на общей линейке школы

Положение

О проведении Спартакиады учащихся муниципального образовательного учреждения общеобразовательной школы № 24 в 2020-2021 учебном году.

1. Цели и задачи спартакиады:

- Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди учащихся МБОУООШ № 24
- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Мотивация учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями.

2. Время и место проведения.

Соревнования проводятся на школьной площадке, спортивном зале, Александровском парке. В залах с 15 сентября по 20 мая текущего учебного года.

3. Участники соревнований, условия проведения.

Соревнования лично-командные. В соревнованиях участвуют учащиеся 1- 9 классов. Состав команды комплектуется в соответствии с Положением о проведении соревнований по видам спорта.

4. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляют Совет школьного коллектива физической культуры, учителя физической культуры. В Совет школы входят все физорги классов. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную учителями физической культуры.

5. Определение победителей.

Команда – победительница определяется в соответствии с положениями по видам спорта.

6. Награждение.

Команды, занявшие 1, 2, и 3 места, награждаются дипломами соответствующих степеней. Победители в личном и командном зачёте награждаются грамотами соответствующих степеней и призами.

**Положение
о первенстве школы по лыжным гонкам**

1. Цели и задачи соревнований.

- соревнования проводятся с целью популяризации лыжного спорта в школе и выявления лучших лыжников для комплектования сборной команды на районные и городские соревнования;
- укрепления здоровья у учащихся;
- воспитания устойчивого интереса у учащихся к занятиям лыжными гонками;
- совершенствование секционной спортивно-массовой работы в школе.

2. Время и место проведения.

Соревнования проводятся на школьной площадке и спортивном зале с 15 декабря по 20 марта текущего учебного года.

Февраль – «Быстрая лыжня»

Февраль – «Лыжня Росси -2017»

3. Участники соревнований, условия проведения.

Соревнования лично-командные. В соревнованиях участвуют учащиеся с 1 по 11 классы. Состав команды комплектуется из 20 учащихся.

4. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляют Совет школьного коллектива физической культуры и учителя физической культуры. В Совет школы входят все физорги классов. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утверждённую учителями физической культуры

7. Определение победителей.

Победители и призёры соревнований награждаются как в личном, так и в командном зачёте. Команда-победительница определяется по наибольшему количеству очков. В случае равенства очков двух команд, командам даётся одинаковое место.

8. Награждение победителей.

Команды, занявшие 1,2 и 3-е места, награждаются дипломами соответствующих степеней, а игроки этих команд - призами. Победители в личном зачете награждаются грамотами соответствующих степеней и ценными призами.

Положение

о первенстве школы по лёгкой атлетике по прыжкам в длину с места.

1. Цели и задачи соревнований.

- соревнования проводятся с целью популяризации легкой атлетики в школе и выявления лучших прыгунов;
- укрепления здоровья у учащихся;
- воспитания устойчивого интереса у учащихся к занятиям лёгкой атлетикой;
- совершенствование секционной спортивно-массовой работы в школе.

2. Время и место проведения.

Соревнования проводятся в спортивном зале с 30 .11. 20г.по 04.12.20 г.
– «Прыжки в длину с места»;

3. Участники соревнований, условия проведения.

Соревнования лично-командные. В соревнованиях участвуют учащиеся с 1 по 9 классы. Состав команды комплектуется из 10 учащихся (5 мальчиков, 5 девочек). Коррекционные классы (3 мальчиков, 2 девочек).

4. Руководство соревнованиями.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утверждённую учителями физкультуры.

7.Определение победителей.

Победители и призёры соревнований награждаются как в личном, так и в командном зачёте. Команда-победительница определяется по наибольшему количеству очков. В случае равенства очков двух команд, командам даётся одинаковое место.

8. Награждение победителей.

Команды, занявшие 1,2 и 3-е места, награждаются дипломами соответствующих степеней. Победители в личном зачете награждаются грамотами соответствующих степеней

Положение
о первенстве школы по лёгкой атлетике на короткие дистанции
бег 30м

1. Цели и задачи соревнований.

- соревнования проводятся с целью популяризации легкой атлетики в школе и выявления лучших на короткие дистанции бег 30 м.
- укрепления здоровья у учащихся;
- воспитания устойчивого интереса у учащихся к занятиям лёгкой атлетикой;
- совершенствование секционной спортивно-массовой работы в школе.

2. Время и место проведения.

Соревнования проводятся на спортивной площадке с 13. 09 .21. по 17. 09 .21.

3. Участники соревнований, условия проведения.

Соревнования лично-командные. В соревнованиях участвуют учащиеся со 1 по 9 классы. Состав команды комплектуется из 10 учащихся (5 мальчиков, 5 девочек). Коррекционные классы (3 мальчиков, 2 девочки).

4. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляет учитель физической культуры.

Совет школы входят все физорги классов. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утверждённую учителями физкультуры.

7. Определение победителей.

Победители и призёры соревнований награждаются как в личном, так и в командном зачёте. Команда-победительница определяется по наибольшему количеству очков. В случае равенства очков двух команд, командам даётся одинаковое место.

8. Награждение победителей.

Команды, занявшие 1,2 и 3-е места, награждаются дипломами соответствующих степеней. Победители в личном зачете награждаются грамотами соответствующих степеней.

Раздел 5 Хозяйственная работа.

Мероприятия	сроки	ответственные
1. Текущий ремонт инвентаря и оборудования	В течение года	Учителя ф.к., Рабочий, учащиеся
2. Обновление разметки в спортивном зале и на спортивной площадке	Август, май	Учителя физической культуры
3. Ремонт спортивного оборудования на спортивной площадке	Август, май	Рабочий, учителя физической культуры

Тематика классных часов

Для учащихся младшего школьного возраста:

1. Природа и здоровье человека.
2. Твоя милая Родина.
3. Чистота- залог здоровья.
4. Об утреннем умывании и чистке зубов.
5. О полезных и вредных продуктах питания.
6. О болезнях грязных рук.
7. Гигиена жилища, твоей спальни.
8. Значение утренней гимнастики (зарядка) для здоровья.
9. В движении- здоровье детей.
10. Твое рабочее место.
11. Твоя одежда.
12. О правилах купания и поведения на воде.
13. Дружба начинается с улыбки.
14. Правила вежливого человека.
15. Красный, желтый, зеленый (о профилактике детского дорожного травматизма).
16. Берегите зрение с детства.
17. О вредных привычках.
18. Невидимые враги нашего организма.

Для учащихся среднего школьного возраста:

1. Твой режим дня. Значение режима дня для предупреждения переутомления.
2. О пользе активного отдыха на свежем воздухе.
3. Чистые волосы - это красота и здоровье.
4. Физкультура и спорт – путь к здоровью, силе, красоте.
5. Быть воспитанным – что это значит.

6. Этикет в твоей жизни.
7. Добрыми делами славен человек.
8. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
9. Значение пищи, витаминов для роста и развития организма.
10. Как сохранить зубы здоровыми.
11. О значении гигиены для здоровья девочек.
12. Гигиена подростка.
13. Микробы – друзья и враги человека.
14. Что надо знать о гриппе.
15. Профилактика кишечных инфекций и пищевых отравлений.
16. Как предупредить травмы при работе в саду, огороде, во время игр.
17. Соблюдение правил уличного движения- основное средство предупреждения детского, подросткового травматизма.
18. Оказание первой помощи при порезах, ожогах. Кровотечениях, укусах насекомых, переломах.
19. Растительный мир и ваше здоровье. Охрана природы – охрана здоровья.
20. Как предупредить отравление грибами и дикорастущими растениями.
21. Берегите зрение.
22. О вреде курения.
23. Алкоголь и здоровье растущего организма.

Для учащихся старшего возраста.

1. Береги здоровье смолоду.
2. Умей отдыхать, соблюдай режим дня.
3. Гигиена умственного труда.
4. Нервная система и здоровье.
5. Значение физкультуры и спорта в развитии силы, ловкости, быстроты, укреплении здоровья.
6. Питание и здоровье.
7. Рабочее место и эргономические требования к его организации.
8. Как закалять свой организм.
9. Мода и здоровье.
10. Хотим быть красивыми (беседа об уходе за кожей и волосами).
11. Как сохранить здоровье девушки – будущей женщины, матери.
12. о значении гигиены для здоровья девушки.
13. О гигиене юноши.
14. Что надо знать девушкам об аборте. Предупреждение нежелательной беременности.
15. Венерические заболевания и СПИД, их профилактика.
16. Наркомания – путь к преступлению и потере здоровья.
17. Обвинение табаку.
18. Алкоголь, наркомания, токсикомания, курение и потомство.
19. Понятие о брачном возрасте, ранние половые связи и их последствия.
20. Как предупредить грибковые заболевания кожи.
21. Здоровье и выбор профессии.

Положение
О спортивном конкурсе «Самый спортивный класс»
Учащихся МБОУООШ № 24 города Кирова

1. Цели и задачи:

- Пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся как важного средства укрепления здоровья.
- Совершенствование системы физкультурно-массовой работы в образовательном учреждении и классах;
- Привлечение учащихся к регулярным самостоятельным занятиям и в спортивных секциях по видам спорта;
- Выявление самого спортивного класса и лучших спортсменов школы.

2. Сроки проведения конкурса. Участники конкурса.

Конкурс проводится во время учебного года. В конкурсе участвуют все учащиеся школы, допущенные по состоянию здоровья к соревнованиям.

3. Руководство конкурсом.

Общее руководство подготовкой и проведением конкурса осуществляет директор образовательного учреждения и учителя физической культуры. Непосредственная подготовка участников и явка на соревнования учащихся возлагается на классных руководителей.

4. Программа. Условия проведения соревнований. Зачет.

Программа соревнований: смотреть положение о проведении спортивно-массовых мероприятий.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами соревнований.

В соревнованиях участвуют все учащиеся класса во всех видах конкурса.

Результат участника в каждом виде спорта переводится в очки по таблице многоборий. Очки всех участников класса складываются и делятся на количество учащихся класса для получения среднего балла. Примечание: если учащийся класса не явился на соревнования по неуважительной причине, то он все равно входит в общее количество учащихся класса, тем самым, уменьшая средний бал по классу.

5. Порядок определения победителей в личном и командном первенстве.

Победителем и призером в личном первенстве становится любой ученик соревнований с 2 по 9 класс, набравший наибольшее количество очков по таблице многоборья в конкретном виде спорта.

Победители и призеры награждаются грамотами.

Командное первенство в конкурсе определяется по наибольшей сумме средних баллов, набранных классами во всех видах конкурса.

6. Награждение. Команда, занявшая, первое место в общем зачете конкурса награждается дипломами и ценными подарками, каждый участник, в том числе и классный руководитель.

Команда, занявшая, второе и третье место награждается дипломами соответствующих степеней.

Команда, занявшая призовые места в отдельных видах конкурса награждается дипломами и призами.

Комплексы гимнастических упражнений до начала занятий.

Для учащихся 1 – 4 классов.

По команде принять положение правильной осанки и сохранить ее в течение 5 – 6с.

- Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32 – 48 счетов).
- И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, руки вверх; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).
- И.п. – о.с. руки на поясе; 1 – выпад правой ногой в сторону, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – выпад левой ногой в сторону, руки вперед; 4 – и.п. (повторить 4 – 6 раз).
- И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – наклон вперед, не отрывая рук от пола; 3 – упор присев; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).
- Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 – 48 счетов); 8 – шагов обычная ходьба, 8 – шагов на носках и т.д. Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичное дыхание.
- И.п. – руки к плечам; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).

Для учащихся 5 – 6 классов.

Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбой на месте с движениями руками вперед, в стороны, к плечам, за голову, на пояс.

- И.п. – о.с.; 1 – руки вперед; 2 – руки вверх, прогнуться; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
- И.п. – о.с.; 1 – 4 - круги руками вперед; 5 – 8 – круги руками назад.
- И.п. – о.с. – руки на поясе; 1 – выпад правой ногой вперед; 2 – 3 – два пружинящих покачивания в выпаде; 4 – и.п.; 5 – выпад левой ногой вперед; 6 – 7 – два пружинящих покачивания в выпаде; 8 – и.п.
- И.п. – стойка: ноги врозь; 1 – руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – руки через стороны вверх, наклон влево; 4 – и.п.
- И.п. – о.с.: руки за головой; 1 – полуприсед, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и.п.
- И.п. о.с.: руки на поясе; 1 – 4 прыжки на обеих ногах; 5 – 8 – прыжки на левой ноге; 9 – 12 – прыжки на правой ноге.

Для учащихся 7 – 8 классов.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его 5 – 7 сек.

- Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30 – 40с.)
- И.п. – стока: ноги врозь, руки на поясе; 1 – 2 – поворот туловища вправо, руки вверх – наружу; 3 – 4 – вернуться в и.п.; 5 – 6 – поворот туловища влево, руки вверх – наружу; 7 – 8 – вернуться в и.п. (повторить 4 – 6 раз).

- И.п. – стойка: ноги шире плеч, руки за голову; 1 – 2 – сгибая правую ногу, наклон влево; 3 – 4 вернуться в и.п.; 5 – 6 – сгибая левую ногу, наклон вправо; 7 – 8 – вернуться в и.п. (повторить 4 – 6 раз).
- И.п. – о.с.; 1 – 2 – упор присев; 3 – 4 – встать, руки вверх, правую ногу назад на носок; 5 – 6 – упор присев; 7 – 8 – встать, руки вверх, левую ногу назад на носок (повторить 4 – 6 раз).
- И.п. – о.с.: руки за голову; 1 – наклон назад; 2 – 3 – пружинящие наклоны, вперед прогнувшись; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).
- И.п. – о.с.: руки на поясе; 1 – полуприсед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 2 – и.п.; 3 – полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).
- Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30 – 40 с.)
- И.п. – о.с.: руки в стороны; 1 – 2 - шаг правой ногой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс; 3 – 4 – вернуться в и.п.; 5 – 6 – шаг левой ногой в сторону, поворот туловища вправо, левую руку за голову, правую руку на пояс; 7 – 8 – вернуться в и.п. (повторить 6 – 8 раз).

Для учащихся 9 классов.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5 – 7 с.

- Ходьба на месте с высоким подниманием ног и сохранением правильной осанки на 32 – 48 счетов.
- И.п. – о.с.: руки к плечам; 1 – 2 – подняться на носки, руки вверх – наружу ладонями внутрь – вдох; 3 – 4 – полуприсед на всей стопе, руки назад – выдох (повторить 6 – 8 раз).
- И.п. – о.с.; 1 – правую ногу в сторону на носок, руки к плечам; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки к плечам; 4 – и.п.; 5 – левую ногу в сторону на носок, руки к плечам; 6 – наклон влево, руки вверх; 7 – выпрямиться, руки к плечам; 8 – и.п. (повторить 4 – 6 раз).
- И.п. – о.с.: руки на поясе; 1 – правую ногу вправо на носок, левую руку вверх, наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – левую ногу влево на носок, правую руку вверх, наклон влево; 4 – и.п. (повторить 6 - 8 раз).
- И.п. – о.с.: руки на поясе; 1 – 3 присед на носках; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).
- Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32 – 48 счетов). Во время ходьбы на 4 шага – руки через стороны вверх – вдох, на следующие четыре – руки вниз – выдох (повторить 4 – 6 раз).
- И.п. - о.с.: руки в стороны; 1 – 2 – круг правой рукой кверху; 3 – полуприсед, правая рука вверх, левая рука вперед; 4 – и.п.; 5 – 6 – круг левой рукой кверху; 7 – полуприсед, левая рука вверх, правая рука вперед; 8 – и.п. (повторить 4 – 6 р).

Комплексы физкультурных минуток для учащихся 1 -4 классов.

- И.п. – сидя за партой, ноги вытянуты, руки на парте; 1 – 2 – руки вверх – наружу, прогнуться; 3 - 4 – и.п. (повторить 4 – 6 раз).
- И.п. – о.с.: рук и на поясе; 1 – шаг правой ногой в сторону; 2 – подняться на носки, руки вверх; 3 – опустится на всю ступню, руки на поясе; 4 – и.п.; 5 – 8 - те же движения, но с шагом левой ногой (повторить 4 – 6 раз).
- И.п. – о.с.: руки к плечам; 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и.п.; 3 - наклон влево, руки вверх; 4 – и.п. (повторить 4 – 6 раз).
- И.п. – руки вверх; 1 - 4 - медленное опускание рук вниз с вращением кистями (повторить 4 – 6 раз).

Для учащихся 5 – 7 классов.

- И.п. – о.с.; 1 – 3 – подняться на носки, руки через стороны вверх; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз)
- И.п. – руки перед грудью «в замок»; 1 – 2 – руки вперед, ладонями наружу; 3 – 4- и.п. (повторить 6 – 8 раз).
- И.п. – о.с.: руки за головы; 1 – правая рука вверх; 2 – наклон туловища влево; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.; 5 – левая рука вверх; 6 – наклон туловища вправо; 7 – выпрямиться; 8 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).
- И.п. – о.с.: руки на поясе; 1 – наклон туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, руки вперед; 4 – и.п.; 5 – наклон туловища влево; 6 – и.п.; 7 – полуприсед, руки вперед; 8 – и.п. (повторить 4 – 6 раз).

Для учащихся 8 – 9 классов.

- И.п. – о. с.; 1 – 4 – круг руками наружу; 5 – 8 – круг руками внутрь (повторить 4 – 6 раз).
- И.п. – о.с. руки на поясе; 1 – 4 - круговые движения туловищем вправо; 5 – 8 - круговые движения туловищем влево (повторить 4 – 6 раз). Упражнение выполняется с небольшой амплитудой.
- И.п. – о.с.: руки на поясе; 1 – 3 - три пружинящих приседания; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).
- И.п. – о.с.; 1 – 2 – правую руку вверх за голову, левую вниз за спину; 3 – 4 - левую руку вверх за голову, правую вниз за спину (повторить 6 – 8 раз).

Комплексы физкультурных пауз для учащихся 1- 4 классов.

- И.п. – стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1 – 2 – руки вверх - вперед, правую ногу назад на носок, прогнуться, сделать глубокий вдох (повторить 4 – 6 раз).
- И.п. стойка: ноги врозь, руки перед грудью; 1 – 2 - разводя руки в стороны ладонями кверху, повернуть туловище вправо, сделать глубокий вдох; 3 – 4 – возвратиться в и.п., сделать полный выдох; на следующие четыре счета выполнять те же движения, нос поворотом туловища влево (повторить 3 – 5 раз в каждую сторону). Упражнение выполняется медленно. Необходимо соблюдать правильное дыхание.
- И.п. – стойка: ноги вместе, руки в стороны; 1 - Взмах вперед правой ногой, хлопок в ладоши под бедром правой ноги; 2 – и.п.; на следующие два счета выполнить те же движения, но левой ногой (повторить 4 – 6 раз каждой ногой). Сгибать ногу и сильно наклоняться вперед нельзя. Дыхание произвольное.
- И.п. – стока: ноги врозь, руки на поясе; 1 – разводя руки в стороны, наклониться назад; 2 – 3 – два пружинящих наклона вперед, касаясь пальцами пола; 4 – и.п. (повторить 4 – 6 раз). Наклоняясь вперед, сгибать ноги нельзя. Дыхание произвольное.
- И.п. – стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1 – 2 – два пружинящих приседания, руки вперед; 3 – 4 – встать и сделать небольшую паузу (повторить 5 – 7 раз). Упражнение выполняется энергично. Приседая, наклоняться вперед нельзя. Дыхание произвольное.
- И.п. – стойка: ног врозь, руки на поясе; 1 – 2 – два прыжка на правой ноге; 3 – 4 – два прыжка на левой ноге; 5 – прыжок ноги врозь; 6 – прыжок ноги вместе; 7 – прыжок ноги врозь; 8 – прыжок ноги вместе (повторить 2 – 3 раза). Прыжки выполнять мягко, на носках. Дыхание произвольное, ритмичное. Упражнение завершается медленной ходьбой на месте (15 – 20 сек).
- Подвижная игра «Третий лишний». Необходимо следить за тем, чтобы убегающий не пробегал более одного круга и становился впереди какого – либо игрока. Если ученик, который догоняет, долго не может догнать и запятнать убегающего, его необходимо заменить другим игроком.

Физкультурные паузы для учащихся 5 – 7 классов.

- И.п. – стойкаб ноги вместе, руки за головой; 1 – 3 - поднять руки вверх, посмотреть на кисти рук, прогнуться – вдох; 4 – и.п. – выдох (повторить 4 – 5 раз).
- Ходьба с изменением темпа (1 мин).
- И.п. – о.с.; 1 – 8 – руки в стороны, свободно потряхивать кистями 4 9 – 16 – расслабив мышцы, «бросить» руки вниз и покачивать ими (повторить 3 – 4 раза).

- И.п. – упор лежа, руки на столе; сгибание и разгибание рук: 4 подхода по 3 – 5 раз.
- И.п. – правая нога впереди, левая отставлена как можно дальше назад, руки на поясе; пружинящие приседания на правой ноге; поменяв местами исходное положение ног, пружинящие приседания на левой ноге (4 – 6 подходов по 5 раз). Постепенно следует довести количество приседаний до 12 на каждой ноге за подход.
- Игра «Точные броски». В три мешочка размером 8* 12 см насыпают по 100 – 120 г гороха. В 4 – 5 шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят стул. Задача играющего - забросить мешочки на табуретку.

Физкультурные паузы для учащихся 8 – 9 классов.

- И.п. – стойка: ноги врозь, руки внизу; руки вперед, вверх – вдох; согнуть руки, пальцами коснуться лопаток – выдох; вверх – вдох; руки вперед, вниз – выдох (повторить 4 – 6 раз).
- И. п. – наклонившись вперед, руки вытянуты вверх; расслабив мышцы, «уронить» руки и потрясти ими (повторить 6 – 8 раз).
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке. Три попытки, количество отжиманий в каждой – строго индивидуально, исходя из возможностей.
- И.п. – стойка: ноги на ширине плеч, руки впереди, пальцы сцеплены; наклонившись вперед, выполнить круговые движения туловищем в одну, а затем в другую сторону (3 серии по 5 движений в каждую сторону). Постепенно довести количество движений до 8 раз в каждую сторону за серию.
- И.п. – стойка: ноги врозь, прямые руки с гантелями внизу; руки через стороны вверх, затем вперед – вниз (4 подхода по 5 раз). Постепенно довести количество движений в подходе до 12 раз.
- Игра «Через скакалку втроем». Участники становятся в затылок друг другу по трое. У каждого направляющего - скакалка. По сигналу они начинают прыгать через нее. Побеждает тройка, которая выполнит подряд больше прыжков, не задев скакалку.

Игры и соревнования на перемене для учащихся

1 – 4 классов.

1. Игра «Туннель»

Играющие делятся на две команды, каждая из команд строится в колонну по два, колонны становятся одна параллельно другой. Игроки, стоящие в колоннах рядом, берут друг друга за руки. По сигналу дети, стоящие последними в своих колоннах, по туннелю под поднятыми руками играющих бегут вперед, встают впереди колонны и поднимают руки вверх. Как только это увидят оставшиеся последними в каждой команде играющие, они выполняют то же, что и предыдущая пара. Выигрывает та команда, играющие которой окажутся самыми быстрыми и ловкими.

2. «Падающая палка».

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий стоит в центре круга, держа в руке палку за верхний конец (второй ее конец находится на полу). Игрок под этим номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на пол. Если он палку не поймал, то становится водящим.

3. «Не теряй равновесия».

Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, сомкнув стопы. Подняв руки вперед, они поочередно ударяют одной или обеими ладонями по ладоням противника. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Для учащихся 5 – 7 классов.

1. «Удочки».

Булавы (3 – 5 штук) ставят на полу в ряд в метре одна от другой. Такое же количество играющих становится в 3 – 3 шагах от булавы и получают по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем голова булавы. Задача играющих – надеть кольцо на булаву.

2. «В движущий обруч».

Капитан, поставив на землю обруч диаметром 70 – 80 см, толкает его так, чтобы тот покатился. Играющий должен пробежать сквозь движущийся обруч, не задев и не уронив его.

3. «Веревочка под ногами».

Команды встают в колонну по одному, у первых игроков - скакалки. По сигналу первые игроки передают один конец скакалки стоящим позади игрокам, и они проводят ее под ногами всей колонны. Затем первый игрок становится в конце колонны, а второй бежит вперед, передает свободный конец скакалки третьему игроку, и веревка опять проводится под ногами

стоящих в колонне и т.д. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и меньшее число раз задевшая скакалку.

Для учащихся 8 – 9 классов.

1. «Сильный бросок».

Две команды располагаются на разных сторонах площадки, в центре которой на линии лежит волейбольный (футбольный, баскетбольный) мяч. По команде играющие бросают мячи (для большого тенниса) в волейбольный мяч, стараясь перекатить его на сторону соперника. Команда, которой это удастся, выигрывает.

2. «Борьба за мяч».

Участники делятся на две равные по численности команды и располагаются на месте игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу игроки стараются быстрее выполнить 10 - 20 передач (по договоренности) между своими игроками. За это команда получает очко. Счет ведут судьи. Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

3. «Бег командами».

Играющие делятся на две, три команды и становятся в колонну по одному. Каждый игрок держится за пояс стоящего впереди. Перед командами проводится одна общая черта, а напротив каждой команды на расстоянии 10 – 15 м ставятся стойки. По команде все стоящие в колонне, бегут вперед до стойки и возвращаются назад за стартовую линию. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

4. «Чехарда».

Играющие делятся на несколько команд и выстраиваются в колонну по одному. Первый номер каждой команды принимает положение, согнувшись, с упором рук о колени, ноги слегка согнуты. По сигналу судьи второй номер каждой команды перепрыгивает через первого и становится в 3 шагах от него в то же положение. Остальные игроки проделывают то же самое как можно быстрее. Когда первый игрок окажется последним, он в свою очередь, перепрыгивает через всех, стоящих в колонне и возвращается на свое место. Выигрывает команда, которая быстрее закончит игру.

5. «Не урони мяч».

Играющие делятся на несколько команд. Первые номера должны пройти по рейке перевернутой гимнастической скамейки, держа в руках ракетку настольного тенниса с мячом. Победителем считается тот, кто сумеет это выполнить быстрее, не уронив мяч. Варианты: пройти по рейке приставными шагами, пройти по рейке, держа в каждой руке по ракетке с мячом; пройти по рейке с двумя мячами на ракетке.

Заявки класса на участие в соревнованиях по _____
Дата подачи заявки _____

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск врача
1	Андреева А.С.		1а	
2	Арбузов А.В.		1а	
3	Безносиков М.А.		1а	
4	Беспечальных Я.А.		1а	
5	Бусыгина С.Э.		1а	
6	Вершинин А.А.		1а	
7	Грущак И.Е.		1а	
8	Динер А.А.		1а	
9	Инькова С.С.		1а	
10	Кочки Л.А.		1а	
11	Кротова П.Д.		1а	
12	Крупина Е.А.		1а	
13	Кузнецова А.А.		1а	
14	Кузнецова Д.А.		1а	
15	Леванов Т.К.		1а	
16	Лопатина В.Д.		1а	
17	Лукиных Э.М.		1а	
18	Махнев И.Д.		1а	
19	Наймушин С.П.		1а	
20	Орлова М.Д.		1а	
21	Пасынков Т.П.		1а	
22	Приказчиков А.В.		1а	
23	Рухлов М.В.		1а	
24	Самоловских В.Н.		1а	
25	Седельникова А.А.		1а	
26	Симахин Е.М.		1а	
27	Таланцева А.Д.		1а	
28	Храмцова А.О.		1а	
29	Четвериков М.А.		1а	
30	Чиркова А.А.		1а	

Допущено к участию в соревнованиях: _____ человек

Врач _____ Дата _____
Директор школы _____
Классный руководитель _____

Заявки класса на участие в соревнованиях по _____
Дата подачи заявки _____

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск врача
1	Баранов Р.А.		16	
2	Баранов С.А.		16	
3	Барбаренко А.А.		16	
4	Видякин А.А.		16	
5	Гилёв А.А.		16	
6	Грига С.М.		16	
7	Гусев Г.А.		16	
8	Дегтярева К.Д.		16	
9	Иштубаева В.Д.		16	
10	Кардаков М.И.		16	
11	Краснов И.А.		16	
12	Леушин Н.С.		16	
13	Лукьянов А.О.		16	
14	Нелюбин Г.С.		16	
15	Ожегин Г.Р.		16	
16	Орлова О.А.		16	
17	Перминов А.Е.		16	
18	Плехов Е.М.		16	
19	Поплаухин Т.А.		16	
20	Русинов Р.А.		16	
21	Седых А.Е.		16	
22	Смиронова М.С.		16	
23	Соколова А.А.		16	
24	Столбов Г.К.		16	
25	Трушкова К.А.		16	
26	Туманов А.Д.		16	
27	Чудиновских М.В.		16	
28	Шабалина К.А.		16	
29	Щепина А.В.		16	
30	Якимова М.С.		16	

Допущено к участию в соревнованиях: _____ человек

Врач _____ Дата _____

Директор школы _____

Классный руководитель _____

Заявки класса на участие в соревнованиях по _____
Дата подачи заявки _____

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск врача
1	Алиев Р.М.		1в	
2	Афанасов А.А.		1в	
3	Варницын Д.Р.		1в	
4	Домнина Д.А.		1в	
5	Козмодемьянов А.В.		1в	
6	Колупаев Я.Д.		1в	
7	Коновалов Е.Д.		1в	
8	Коновалова С.А.		1в	
9	Костицына А.Д.		1в	
10	Краев П.А.		1в	
11	Лихачев М.Н.		1в	
12	Лютиков С.Е.		1в	
13	Мамаев А.Д.		1в	
14	Манакова В.В.		1в	
15	Манакова Е.В.		1в	
16	Писцов М.В.		1в	
17	Плехова В.Д.		1в	
18	Полыгалов А.В.		1в	
19	Свинцова Р.И.		1в	
20	Симонян М.А.		1в	
21	Смирнов М.Э.		1в	
22	Старостин В.А.		1в	
23	Терентьев Р.А.		1в	
24	Тимина П.А.		1в	
25	Тиунова А.		1в	
26	Фокин Р.К.		1в	
27	Ченцова Е.А.		1в	
28	Чунеев Д.В.		1в	
29	Шабалина К.А.		1в	
30	Шаповалов Я.И.		1в	

Допущено к участию в соревнованиях: _____ человек

Врач _____ Дата

Директор школы

Классный руководитель

Заявки класса на участие в соревнованиях по _____
Дата подачи заявки _____

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск врача
1	Антонова А.С.		4а	
2	Ванчугова А.В.		4а	
3	Домнин А.Р.		4а	
4	Ершов Д.А.		4а	
5	Загузина П.П.		4а	
6	Зубарева М.В.		4а	
7	Кислухин Е.М.		4а	
8	Козлов И.А.		4а	
9	Королёва С.В.		4а	
10	Кошкин Д.А.		4а	
11	Лаптева Е.К.		4а	
12	Мальцев А.Р.		4а	
13	Метелев С.М.		4а	
14	Милованов М.Е.		4а	
15	Москалёв Е.А.		4а	
16	Одегов М.А.		4а	
17	Пасынков П.П.		4а	
18	Перминов А.С.		4а	
19	Пушина Д.В.		4а	
20	Стародумов А.Э.		4а	
21	Целищев Д.Е.		4а	
22	Чагина Е.А.		4а	
23	Чудина Н.М.		4а	
24	Щербакова А.Д.		4а	

Допущено к участию в соревнованиях: _____ человек

Врач _____ Дата

Директор школы

Классный руководитель

Заявки класса на участие в соревнованиях по _____
Дата подачи заявки _____

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск врача
1	Баруткин В.Э.		4б	
2	Баруткина Л.С.		4б	
3	Бондарева Е.Н.		4б	
4	Боталов Р.А.		4б	
5	Владимиров Д.И.		4б	
6	Головина Д.С.		4б	
7	Дроздова В.В.		4б	
8	Ефремова Е.Д.		4б	
9	Жигалова И.А.		4б	
10	Захарчук Д.Ю.		4б	
11	Зубарев П.А.		4б	
12	Иванцов Д.А.		4б	
13	Изместьев К.С.		4б	
14	Кетов Р.А.		4б	
15	Кормщикова К.Е.		4б	
16	Крильо К.А.		4б	
17	Лаптев Д.К.		4б	
18	Сибиряков П.П.		4б	
19	Соболев А.К.		4б	
20	Солдатенкова В.И.		4б	
21	Солодянникова С.С.		4б	
22	Суевалов В.М.		4б	
23	Сышева А.Р.		4б	
24	Фролов Ю.Р.		4б	
25	Шахтарина Е.А.		4б	

Допущено к участию в соревнованиях: _____ человек
Врач _____ Дата _____
Директор школы _____

Классный руководитель

Заявки класса на участие в соревнованиях по _____
Дата подачи заявки _____

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск врача
1	Благодатских С.С.		4в	
2	Варанкина К.О.		4в	
3	Ганичева У.К.		4в	
4	Жигалов М.Е.		4в	
5	Иванова К.Е.		4в	
6	Кислицына К.И.		4в	
7	Кспоян А.А.		4в	
8	Ложкина Э.Р.		4в	
9	Маранцева А.А.		4в	
10	Наймушин Е.П.		4в	
11	Невзоров Д.А.		4в	
12	Попцов Д.В.		4в	
13	Роженцов А.Д.		4в	
14	Сабирзянов Т.А.		4в	
15	Синцов М.В.		4в	
16	Созонтов К.С.		4в	
17	Стаканов А.С.		4в	
18	Тимкин Л.Р.		4в	
19	Ткаченко В.А.		4в	
20	Трухин Я.И.		4в	
21	Чаланов Г.К.		4в	
22	Чернышев Д.А.		4в	
23	Шмыкова Д.А.		4в	

Допущено к участию в соревнованиях: _____ человек

Врач _____ Дата _____

Директор школы

Классный руководитель

Заявки класса на участие в соревнованиях по _____
Дата подачи заявки _____

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск врача
1	Абубакирова С.К.		5а	
2	Бороздина П.А.		5а	
3	Бузакова Т.М.		5а	
4	Ворожцова К.П.		5а	
5	Гребенев И.А.		5а	
6	Журавлёва Д.М.		5а	
7	Иванов Н.А.		5а	
8	Иванцов И.С.		5а	
9	Клобуков Н.А.		5а	
10	Коробов К.П.		5а	
11	Красных С.М.		5а	
12	Кривошеина А.А.		5а	
13	Лимонов Н.П.		5а	
14	Малых А.А.		5а	
15	Нечаева А.А.		5а	
16	Низовцев Д.Ю.		5а	
17	Платунова А.К.		5а	
18	Плетенева А.А.		5а	
19	Плюснин В.А.		5а	
20	Приказчиков Р.В.		5а	
21	Ренжин Я.Д.		5а	
22	Репетенко К.А.		5а	
23	Репин А.С.		5а	
24	Смирнова В.С.		5а	
25	Сунцов И.Ю.		5а	
26	Суриков И.А.		5а	
27	Филимонова П.А.		5а	
28	Шабеева С.С.		5а	
29	Шмыров Н.А.		5а	
30	Юдина А.А.		5а	

Допущено к участию в соревнованиях: _____ человек

Врач _____ Дата _____

Директор школы _____

Классный руководитель _____

Заявки класса на участие в соревнованиях по _____
Дата подачи заявки _____

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск врача
1	Анфилатов М.Д.		5б	
2	Аракелян Э.К.		5б	
3	Бакулин Н.С.		5б	
4	Бакулина Л.Д.		5б	
5	Болтачев М.А.		5б	
6	Борисов М.А.		5б	
7	Бурдельная К.Д.		5б	
8	Вепрев А.М.		5б	
9	Вихарев А.Н.		5б	
10	Вихарев Н.Н.		5б	
11	Габдуллин М.Р.		5б	
12	Гильмуллин Д.А.		5б	
13	Гришанина А.Р.		5б	
14	Грязев А.А.		5б	
15	Дёмкина А.В.		5б	
16	Дудина К.А.		5б	
17	Заболотникова К.Р.		5б	
18	Кибешева А.Д.		5б	
19	Кузнецова С.Е.		5б	
20	Кузякин Ф.Р.		5б	
21	Кулдов Д.А.		5б	
22	Лукьянов М.О.		5б	
23	Овсюкова Ю.В.		5б	
24	Русин С.О.		5б	
25	Русских А.М.		5б	
26	Рыков А.Р.		5б	
27	Сокольникова А.Е.		5б	
28	Суровцев Р.С.		5б	
29	Сысоева О.Г.		5б	
30	Тупицына М.С.		5б	
31	Чаланов Н.К.		5б	

Допущено к участию в соревнованиях: _____ человек

Врач _____ Дата

Директор школы

Классный руководитель

Заявки класса на участие в соревнованиях по _____

Дата подачи заявки _____

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск врача
1	Багаев А.С.		7а	
2	Бочкарев Р.М.		7а	
3	Вараксина А.В.		7а	
4	Глушков В.С.		7а	
5	Каминский Д.П.		7а	
6	Курсанов Д.Д.		7а	
7	Малков Е.А.		7а	
8	Мамажонova И.И.		7а	
9	Манылов Е.Р.		7а	
10	Некрасова У.Д.		7а	
11	Огородников А.М.		7а	
12	Патеев В.А.		7а	
13	Репин И.Е.		7а	
14	Трубочкина В.В.		7а	
15	Щекин С.В.		7а	
16	Щенникова А.А.		7а	

Допущено к участию в соревнованиях: _____ человек

Врач _____ Дата

Директор школы

Классный руководитель

Заявки класса на участие в соревнованиях по _____
Дата подачи заявки _____

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск врача
1	Анфилатов Т.И.		76	
2	Бобрецов Е.И.		76	
3	Бортников Г.Н.		76	
4	Бочкарева В.В.		76	
5	Бунковская В.А.		76	
6	Вальков Г.А.		76	
7	Вашаломидзе-Метревели Э.З.		76	
8	Деев Я.В.		76	
9	Дорофеев И.С.		76	
10	Ежова А.П.		76	
11	Журавлев Д.Д.		76	
12	Журавлева С.С.		76	
13	Зыкина М.А.		76	
14	Кеперлейн И.С.		76	
15	Крильо Я.А.		76	
16	Кузнецов Д.С.		76	
17	Леушина Э.В.		76	
18	Медведев М.И.		76	
19	Мельников Н.А.		76	
20	Нариманов Р.С.		76	
21	Орлова М.А.		76	
22	Пуляев М.Е.		76	
23	Размочкина А.С.		76	
24	Стрельников И.И.		76	
25	Сысоева Л.Г.		76	
26	Табатчикова Е.А.		76	
27	Турлакова В.П.		76	
28	Федоров М.М.		76	
29	Черанева М.А.		76	
30	Шутов Е.В.		76	

Допущено к участию в соревнованиях: _____ человек

Врач _____ Дата

Директор школы

Классный руководитель

Заявки класса на участие в соревнованиях по _____

Дата подачи заявки _____

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск врача
1	Бакулина Е.Ю.		7в	
2	Бурдина А.В.		7в	
3	Вахрушев М.Л.		7в	
4	Возженников В.Э.		7в	
5	Гребнева М.А.		7в	
6	Королёв А.В.		7в	
7	Кузнецов В.А.		7в	
8	Маркова Л.А.		7в	
9	Мусихин М.Д.		7в	
10	Радыгина В.А.		7в	
11	Родионова В.А.		7в	
12	Савиных С.В.		7в	
13	Скопин А.Э.		7в	
14	Уланов Я.С.		7в	
15	Хохолков А.А.		7в	
16	Шабалин Д.А.		7в	
17	Щепин И.И.		7в	

Допущено к участию в соревнованиях: _____ человек

Врач _____ Дата

Директор школы

Классный руководитель

Отчет о соревнованиях по _____

Общие сведения о соревнованиях

1.1 Место проведения _____

1.2.Время проведения _____

1.3.главный судья соревнований _____

1.4.Главный секретарь _____

1.5.порядок проведения соревнований
(регламент) _____

1.6. Количество команд: _____

1.7. Количество участников _____

Результаты соревнований

2.1.Распределение мест в командном зачете (указываются места, занятые всеми командами-участниками соревнований).

1. _____

2. _____

3. _____

2.2. Победители и призеры соревнований в личном зачете (указываются участники, занявшие первые, вторые и третьи места):

Девочки

мальчики

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

2.3 Замечания по проведению
соревнований _____

Главный судья соревнований _____ (подпись)

Главный секретарь соревнований _____ (подпись)

**Протокол матча по волейболу между командами (классов)
По видам спорта.**

Травматические случаи

Фамилия Имя	Минута соревнований	Характер повреждения, Причины, предварительный диагноз	Какая оказана помощь

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУООШ № 24

**Положение
о проведении соревнований по гимнастике
(подтягивание, поднимания туловища).**

1. Цели и задачи соревнований.

- соревнования проводятся с целью популяризации всех видов спорта в школе;
- укрепления здоровья у учащихся;
- воспитания устойчивого интереса у учащихся к занятиям спортом.

2. Время и место проведения.

Соревнования проводятся в спортивном зале ___ декабря.

___ декабря соревнования по гимнастике во 1 – 9 классах

- Подтягивания
- Поднимание туловища

3. Участники соревнований, условия проведения.

Соревнования лично-командные. В соревнованиях участвуют учащиеся 1-9 классов. Состав 3 мальчика и 3 девочки от каждого класса

4. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнований осуществляют Совет школьного коллектива, классные руководители, учителя физической культуры, администрация школы.

5. Определение победителей

Команда - победительница определяется в соответствии с положениями по видам спорта.

6. Награждение.

Команды, занявшие 1, 2, и 3 места, награждаются грамотами. Победители в личном и командном зачете награждаются грамотами

Время, дата и место проведения соревнований по прыжкам в длину с места. (Спортивном зале) . С .. 20 г. по .. 20 г.

1а

1б

1в

2а

2б

2в

3а

3б

4а

4б

4в

5а

5б

6а

6б

7а

7б

7в

8

9а

9б

9в
