



МУ «Урус-Мартановский РОО»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 С. АЛХАН-ЮРТ»
(МБОУ «СОШ №2 с. Алхан-Юрт»)

МУ «Хылха-Мартанан КІДО»
Муниципальни бюджетни йукъарадешаран учреждени
ІАЛХАН-ЮРТАН №2 ЙОЛУ ЙУККЬЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЙУУ «Іалхан-Юртан №2 йолу Йүйүш»)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «СОШ №2 с. Алхан-Юрт»
Л.Б. Каримова
Приказ № 79 от «30» августа 2025 г

ПЛАН

ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

на 2025-2026 учебный год

с.Алхан-Юрт, 2025г

Предметная неделя — это совокупная форма методической, учебной и внеклассной работы в колледже, представляющая многоцелевое единство мероприятий, объединенных общими задачами, по возможности прозрачными, видимыми не только преподавателям, но и учащимся.

Внеклассная работа является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в колледже. Она углубляет знания учащихся, способствует развитию их способностей, расширяет кругозор, а также развивает интерес к изучаемому предмету.

В целях активизации познавательной деятельности и повышения уровня заинтересованности обучающихся учебной дисциплиной Физическая культура и ведении здорового образа жизни, в план Недели были включены разнообразные мероприятия: подвижные спортивные перемены, соревнования, викторины, просмотр фильма.

Цель:

- популяризация и пропаганда здорового и активного образа жизни;
- привлечение подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение их интереса к изучению предмета Физическая культура;

Задачи:

- расширение и развитие двигательного опыта учащихся, массового привлечения подростков к активным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений, направленных на профилактику здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.
- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости;
- повышение спортивного мастерства и расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- организация активного досуга и отдыха среди детей и подростков;
- определение сильнейших команд.

План проведения предметной недели

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Место проведения
1.	Открытие недели физической культуры. 1. Сообщение плана мероприятий 2. Утренняя гимнастика. 3. Оформление тематических стендов. 4. Инструктаж по ТБ при проведении спортивно-массовых мероприятий	Понедельник <u>20.10.2025</u>	Спортивная площадка Спортзал
2.	1. Утренняя гимнастика. 2. Подвижные, спортивные перемены. 3. Соревнования по шашкам и шахматам	Вторник <u>21.10.2025</u>	Спортивная площадка Спортзал
3.	1. Утренняя гимнастика. 2. Викторина (приложение 1) 3. Выполнение нормативов: подъем туловища в сед (кол-во раз) за 1мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) за 1мин	Среда <u>22.10.2025</u>	Спортивная площадка Спортзал
4.	1. Утренняя гимнастика. 2. Просмотр кинофильма: «Легенда-17» 3. Соревнования по прыжкам через скакалку за 30 сек – кол-во раз	Четверг <u>23.10.2025</u>	Спортивная площадка Спортзал
5.	1. Утренняя гимнастика. 2. Акция - соревнование «Проведи разминку лучше всех!» (приложение 2) 3. Подведение итогов предметной недели	Пятница <u>24.10.2025</u>	Спортивная площадка Спортзал

Ход мероприятия

Понедельник:

Открытие недели физической культуры.

Сообщение плана мероприятий

Утренняя гимнастика.

Оформление тематических стендов.

Инструктаж по ТБ при проведении спортивно-массовых мероприятий.

Вторник:

Утренняя гимнастика.

Подвижные, спортивные перемены.

Соревнования по шашкам и шахматам

Среда:

Утренняя гимнастика.

Викторина (приложение 1)

Выполнение нормативов:

подъем туловища в сед (кол-во раз) за 1мин,

сгибание и разгибание рук в упоре лежа

(количество раз) за 1мин

Четверг:

Утренняя гимнастика.

Просмотр кинофильма: «Легенда-17»

Соревнования по прыжкам через скакалку

за 30 сек – кол-во раз

Пятница:

Утренняя гимнастика.

Акция - соревнование «Проведи разминку лучше всех!» (приложение 2)

Подведение итогов предметной недели

Приложение 1

1. В этой игре необходимо выбить битой как можно больше количество фигур. **(Городки)**
2. Игра в которой две команды по семь игроков стараются забросить мяч в ворота другой команды **(Гандбол)**
3. Что стремится установить спортсмен? **(Рекорд)**
4. Начало пути к финишу. **(Старт)**
5. Сколько игроков принимают участие в регби? **(По пятнадцать игроков в каждой команде)**
6. Гонки на мотоциклах по мотодрому. **(Спидвей)**
7. В скольких метрах от мяча во время штрафного удара в футболе должна находиться «стенка»?
(В девяти)
8. Какой девиз у современной Олимпиады **(Быстрее, выше, сильнее)**
9. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников? **(Гонка)**
10. В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на снарядах. **(Гимнастика)**
- 11.Какая олимпийская дистанция бега с барьерами для мужчин – самая короткая? **(110м)**
12. В каком виде борьбы выступал великий Александр Карелин? **(Греко-римская борьба)**
13. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный? **(Баскетбольный)**
14. Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы?
(«Реал». Реал – денежная единица Бразилии.)
15. Летний вариант коньков. **(Ролики)**
16. Она является залогом здоровья **(Чистота)**
17. Гонки на лыжах со стрельбой **(Биатлон)**
18. Какие два «хода» существуют в лыжных гонках **(Классический и коньковый)**
19. Площадка для какой спортивной игры имеет размер четырнадцать на двадцать шесть метров? **(Баскетбол)**
20. Инструмент спортивного судьи. **(Свисток).**
21. В этом виде спорта спортсмен, находясь на волнах, стоит на доске и управляет ею. **(Серфинг)**
- 22.Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?
(Этот торговец рыбными сетями набросил сеть на ворота.)
23. Кто из великих русских полководцев занимался закаливанием своего организма и зимой мог простоять целый день на морозе в одном мундире? **(Александр Суворов)**
24. «Бородатый» спортивный снаряд. **(Козёл)**

25. Спортивная командная игра с овальным мячом. (**Регби**)
26. Молодой спортсмен (**Юниор**)
27. Какой автогонщик выиграл больше всего отдельных этапов за всю долгую историю
«Формулы-1»? (**Михаэль Шумахер**)
28. Спортивная командная игра с мячом и битой, напоминающая русскую лапту. (**Бейсбол**)
29. Как называется положение в шахматах, когда игроку некуда ходить, но шаха нет? (**Пат**)
30. Спортивная командная игра на ледовом или травяном поле. (**Хоккей**)
31. Спортсмен, который ходит сидя. (**Шахматист**).
32. Кто из известнейших античных ученых побеждал на олимпийских Играх? (**Пифагор неоднократно побеждал в олимпийских состязаниях кулачных бойцов**)
33. За получение скольких желтых карточек в одном матче футболист удаляется с поля (**Двух**)
34. Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. (**Туризм**)
35. Спортивная игра на льду, зародившаяся в Шотландии еще в 16 веке. (**Керлинг**)
36. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (**Символ дружбы пяти континентов**).
37. Ныряние и плавание под водой с аквалангом. (**Дайвинг**)
38. Какой датский ученый-физик, лауреат Нобелевской премии, был превосходным вратарем? (**Нильс Бор**)
39. Как называется парфюмерия из плохого футбольного судьи? (**Мыло**)
40. Соревнования проходят на рапирах, саблях, шпагах. (**Фехтование**)
41. Игра в кегли, которые нужно сбить при помощи тяжелых шаров. (**Боулинг**)
42. Как называется вид спорта: езда на санях в положении лежа на животе, который был распространён еще скандинавских индейцев? (**Скелетон**)
43. На сколько полей разделена шахматная доска? (**шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля – 32 белых и 32 черных**)
44. Какая спортивная игра является самой популярной в мире? (**Футбол**)
45. Кто из русских писателей, несмотря на преклонный возраст, увлекался верховой ездой, коньками, гимнастикой, велосипедным спортом? (**Лев Толстой**)
46. Кто был основателем современных олимпийских игр? (**Пьер де Кубертен**)
47. Для какой игры с мячом требуется самое большое поле? (**Для игры в поло. Поле должно быть 280 м в длину и 180 м в ширину**)
48. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета. (**Австралия**)
49. Какой вид спорта можно назвать исключительно женским (**синхронное плавание**)
50. Страна зимних олимпийских игр 2014? (**Россия**).
51. Что такое фальстарт? (**Преждевременный старт до сигнала судьи, забег или заплыть начинают заново. (За два фальстарта спортсмена дисквалифицируют)**)

52. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С» (**стадион, сетка, секундомер, свисток, спартакиада, спринт, старт**)
53. В каких видах спорта, кроме конного, встречается конь? (**шахматы, спортивная гимнастика**)
54. Назовите разновидности лыж. (**Гоночные, слаломные прыжковые, туристические, охотничьи, водные**)
55. В каком виде спорта правила запрещают бежать? (**Спортивная ходьба**)
56. Назовите все виды гимнастики. (**Собственно спортивная, акробатика, художественная гимнастика?**)
57. Вспомните девиз Олимпийских игр. (**Быстрее, Выше, Сильнее**)
58. Двое одновременно приходят к финишу, но медаль вручают только одному. В каком виде спорта это не вызывает возражений? (**В конном спорте**)

Приложение 2

Акция - соревнование «Лучший физорг проведения разминки»

Актуальность: общеразвивающие упражнения являются мощным средством укрепления здоровья: они совершенствуют деятельность двигательного анализатора в целом, активизируют обмен веществ, тренируют сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат. В результате повышается общая работоспособность организма.

Общеразвивающие упражнения активно формируют координацию — умение согласовывать одновременные движения разных частей тела; гибкость — способность выполнять движения с большей амплитудой; равновесие — устойчивое положение на уменьшенной и повышенной опоре; точность — умение фиксировать движение в соответствии с каким-нибудь сигналом; пространственные и временные ориентировки — выполнение движения в нужном направлении, в соответствующем ритме и темпе.

Цели:

Совершенствовать умение отбирать физические упражнения для разных групп мышц, определять их дозировку и последовательность выполнения.

Задачи:

вспомнить виды упражнений для разных групп мышц; систематизировать знания о правилах составления комплекса ОРУ без предметов (о);

- развивать у учащихся постоянный интерес к новым знаниям в области ФК и регулярным занятиям физическими упражнениями (м);

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма

Планируемые результаты:

Предметные (образовательные): - научатся представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья и физического развития человека;

- получат возможность измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств;

- научатся отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Метапредметные (развивающие): познавательные – научиться находить нужную информацию и представлять ее, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;

коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; выдвигать предложения, согласовывать, принимать коллективное решение;

Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.

Личностные (воспитательные): принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

