



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

МУ «Хьалха-Мартанан КІДО»
Муниципальни бюджетни йукъарадешаран учреждени
ІАЛХАН-ЮЪРТАН №2 ЙОЛУ ЙУККЪЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЙУУ «Іалхан-Юьртан №2 йолу ЙУЙУШ»)

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 1 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) за 1 мин	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 1 мин,

сгибание и разгибание рук в упоре лежа

(количество раз) за 1 мин

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

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 а 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 в16 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 тяжёлых шаров. **(Боулинг)**
42. Как называется вид спорта: езда на санях в положении лёжа на животе, который был распространён ещё 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 заплыв 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; - получают 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.

