

АНАЛИЗ
проведения декады физкультуры
2020 – 2021 учебный год

С 21 сентября по 02 октября в школе-гимназии № 1 проводилась декада физкультуры. Для успешного проведения декады учителями физкультуры был составлен план и разработано положение о проведении декады.

Цели и задачи декады:

- укрепление здоровья и повышение двигательной активности школьников;
- привитие интереса к занятиям физической культурой и видам спорта;
- воспитание у школьников ЗОЖ;
- популяризация видов спорта.

Согласно положению декады, которая проводилась в онлайн режиме в программу были включены следующие виды деятельности: конкурсы «Ни дня без спорта!» и «Папа, мама, я – спортивная семья!» среди учащихся 3 – 4-х классов (отв. Меньшова Е.В.), упражнения: отжимание от пола для мальчиков и поднимание туловища из положения лежа в положение сидя для девочек 7 – 9-х классов (отв. Мавлеева С.Т. и Ралдугина Н.В.), комплексное силовое упражнение для юношей и поднимание туловища из положения лежа в положение сидя для девушек 10 – 11-х классов (отв. Ралдугина Н.В.), а также прыжки на скакалке за 1 минуту для учащихся 5 – 6-х классов (отв. Мавлеева С.Т. и Ралдугина Н.В), все мероприятия проводились во внеурочное время. Открытие декады состоялось 21 сентября в 10 часов презентацией в Google class.

Конкурс «Ни дня без спорта!» в программе «Малышок» проводился для учащихся 4-х классов. Участники должны были выполнить 3 обязательных упражнения: поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 30 секунд, отжимание от пола за 30 секунд, прыжки через скакалку за 30 секунд и одно упражнение по выбору. Каждый участник должен был предоставить видеоролик выполнения упражнений.

Победителями конкурса стали :

1. Кадиев Абу-Бакир (4б)
2. Паншар Нурдин (4д)
3. Чекиров Атахан (4А)
4. Насырова Асия (4б)



Для 3-х классов проводился конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья!». Участники должны были предоставить видеоролик, в котором ученик совместно с членами семьи выполняли спортивные упражнения (зарядка, разминка и др.)

Среди школьников 3-х классов победителями стали:

1. Хихизов Рахматулла (3г)
2. Мамат Ширин (3б)
3. Темирбекова Арзу (3в)
4. Хомколов Максим (3д)



Среди учащихся 5 – 11-х классов проводились конкурсы на технику выполнения упражнения. Участники должны были предоставить видео материал. Так в 5 – 6-х классах выполнялись прыжки на скакалке за одну минуту, учащиеся должны были сделать как можно больше прыжков. Так победителями конкурса стали:

1. Короткова Ангелина (5н)
2. Мусазова Саида (5б)
3. Салыбаев Бекжан (5г)
4. Лансарова Алия (5в)

Среди шестиклассников победителями стали:

1. Кенешева Нурсель (6в), Лугма-Шауев Тимур (6в)
2. Хомколова Ксения (6н), Дадабаев Рустам (6г)
3. Жигульская Согдиана (6а), Абдрахманов Имран (6н)
4. Измайлова Ангелина (6г), Лю Самир (6н)



Среди учащихся 7 – 9 –х классов были проведены конкурсы на выполнение техники упражнения, а также наибольшее выполненное количество. Среди мальчиков в выполнении упражнения отжимание от пола, победителями стали:

1. Каримов Аброр (7г), Закаблуков Тимофей (8б), Солтобаев Ислам (9а)
2. Калинин Денис (7а), Иштаев Эльдияр (8в), Донец Артем (9в)

3. Котенев Владислав (7в), Асанкулов Эсентур (8г), Карилов Арлен (9б)

Среди девочек в выполнении упражнения поднимание туловища из положения лежа в положение сидя победителями стали:

1. Кенешбекова Эркайым(7а), Паншарова Рузана (8б), Улискова Арина (9в)
2. Ю-Джин-Хай Лола (7в), Рахимова Сабина (8г), Васютина Мария (9н)
3. Цой Анастасия (7г), Кузьмина Евгения (8а), Байзакова Кундуз (9г)



Среди учащихся 10 – 11-х классов проводились конкурсы на выполнение комплексного силового упражнения среди юношей, которое выполняется в течение 1 минуты:

первые 30 секунд - максимальное количество наклонов вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине, руки на пояс, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); повернуться в упор лежа и без паузы для отдыха; выполнить в течение 30 секунд максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Победителями стали:

1. Василевский Никита (10в), Сабиров Ахмат (11б)
2. Бообеков Айдар (10а), Ибрагимов Закиржан (11г)
3. Айдин уулу Уларбек (10б), Борзяков Анатолий (11б)

Среди девушек в выполнении упражнения поднимание туловища из положения лежа в положение сидя победителями стали:

1. Ашурова Камиля (10в), Карилова Адинай (11а)
2. Матвеева Кристина (10а), Хилоу Асия (11г)
3. Ильязова Фериде (10б), Салиева Нигина (11б)

Конечно для физической культуры проведение мероприятий не приемлемо, но учащиеся справились. Все мероприятия прошли хорошо, учащиеся показали не плохие результаты по физической подготовке. Все победители и призеры награждены грамотами.

Закрытие декады состоялось 2 октября он-лайн, где были подведены итоги и оглашены списки победителей.

Руководитель ТЛУ Ралдугина Н.В.