

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тангутская средняя общеобразовательная школа**

# **Спортивные мероприятия в школе**

**Учитель физической культуры:  
Исидорова С.В.**

**Издание содержит развивающие конкурсы, которые могут быть использованы в проведении внутришкольных мероприятий в целях нравственного и физического воспитания школьников. Материал адресован организаторам внеклассной и внешкольной работы, учителям физической культуры, воспитателям, - всем кто работает с детьми.**

**2015 год**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	с.3
Спортивный праздник «А ну-ка, сибиряки!».....	с.4
Конкурс: «А ну-ка, девушки!».....	с.6
Сказочные герои на спортивном празднике.....	с.9
Бурятские спортивные состязания.....	с.13
Спортивное соревнование «В мире животных».....	с.15
Зимняя Олимпиада.....	с.18
Спортивное мероприятие «Зов джунглей».....	с.20
Игры детей мира.....	с.22
Рыцарский турнир.....	с.25
Легкоатлетический кросс.....	с.29
Соревнования по футболу.....	с.32
Спортивный конкурс «Орлята учатся летать».....	с.34
Соревнование в Спортландию.....	с.35
Рыцарский турнир в окружении дам.....	с.38
Спортивный конкурс «Папа, мама, я–спортивная семья».....	с.40
Конкурс «Спортивная семья».....	с.42
Спортивное мероприятие «Старты надежд».....	с.45
Праздник « Путешествие в Спорт».....	с.48
Спортивный конкурс: «В гостях у сказки-Тангутском государстве»..	с.49
Спартакиада «Путешествие в Спортландию».....	с.53
Список литературы.....	с.54

## Введение.

В соответствии с социально – экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности. Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры. Её слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно–оздоровительную и спортивную деятельность.

Общешкольные мероприятия создают широкие предпосылки для привлечения к регулярным занятиям школьников, ещё не охваченных ими, содействует воспитанию высоких моральных качеств учащихся, становится эффективным средством их активного отдыха, являются живой формой подведения итогов физкультурно-спортивной работы. А если учесть, что в этих мероприятиях вместе с учащимися участвуют их родители, педагоги школы, то ценность общешкольных мероприятий ещё больше возрастает. Они становятся импульсом к улучшению всего дела физического воспитания. Организуются общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия под руководством директора школы и его заместителей, при непосредственном участии учителей физической культуры.

Теперь уже ясно, что, как бы ни был значителен эффект от уроков физической культуры, восполнить нехватку двигательной активности учащихся можно лишь разнообразными формами внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

При разработке мероприятий учитывалось современное состояние физической культуры в общеобразовательных школах, для которых обычными стали (или становятся) низкий уровень материально – технической базы (особенно в сёлах), отсутствие спортивного инвентаря и оборудования, специальных спортивных сооружений и т. п.

Внутришкольные мероприятия ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои умения в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных полезных качеств.

Тщательная подготовка и эстетическое оформление мест проведения соревнований, обеспечение учащихся единой спортивной формой, наличие соответствующих атрибутов, выполнение спортивных ритуалов – торжественное открытие, подъём флага, зажжение факела, награждение победителей (на пьедестале почёта) грамотами и памятными призами – всё это поднимает авторитет школьных игр, поддерживает интерес к ним.

Внешкольные мероприятия дело серьезное. Это, если хотите, проверка учителя и его деловых качеств, это подвижный процесс, связанный с

развитием у детей двигательных качеств, формированием душевных качеств, его отношением к другим детям, коллективам.

Где еще школьник почувствует себя раскрепощенным, свободным, как не на соревнованиях после уроков!

Тут не надо бояться, что тебя вызовут к доске. Снова плохую отметку поставят, потребуют дневник, а потом дома – родительская разборка.

А тут – красота! Ни кто на тебя не кричит, все по правилам игры. Проиграешь? Ну и что: не каждый раз выигрывать. Зато можно себя показать, какой ты сильный, быстрый, ловкий, смекалистый! Приходится иногда немножко и поработать: то подготовить площадку для игры, то инвентарь подремонтировать, то украшения развесить...

А еще можно и настоящим героем стать: занять первое место в соревновании, получить награду и приз, попасть в сборную команды школы и соревноваться с ребятами из других школ. Нет, что ни говори, а соревнования – это здорово!

### **Спортивный праздник «А ну-ка, сибиряки!»**

Подготовка физкультурного праздника имеет ряд моментов: начинается она с составления сценария, в содержании которого входят различные соревнования. Но не следует увлекаться только упражнениями соревновательного характера, чтобы не превратить праздник в сплошное соревнование. Ведь главное назначение праздника – веселить детей, доставлять им удовольствие. Поэтому нельзя допускать, чтобы эти чувства растворились в горечи поражения для проигравших. Кроме игр и упражнений, в сценарий могут быть включены концертные номера. Очень оживляет праздник выступление детей с физкультурными упражнениями и танцами со скакалками, лентами, мячами и другими предметами. Большое значение имеет оформление зала или площадки к празднику, которое должно подчеркивать направленность этого праздника. В празднике могут участвовать смешанные или параллельные классы.

Итак, начинается мероприятие с приветствия команд – это может быть в любой форме, на изобретательность команд. Ведущий представляет жюри, которые оценивают конкурсы.

#### **1. «Олени и пастухи».**

Одна команда - олени, на головах у них атрибуты, имитирующие олени рога. Другая команда – пастухи – стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них маут (картонное кольцо или длинная веревка с петлей). Команда олени бегает по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках.

Правила конкурса. Бегать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута. После подсчитывания уцелевших оленей команды меняются местами. Игра на время.

## **2. «Ловля оленей».**

Первая команда – олени, другая – пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Правила конкурса. Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырываться из круга, если он замкнут. После подсчета команды меняются местами.

## **3. «Нарты - сани».**

Команды выстраиваются в колонны. Двое соперников бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м, ширину 30 -40 см, высоту 20 см. Сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет нарты.

Правила конкурса. Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт (саней), затем можно добавить еще двое.

## **4. «Отбивка оленей».**

Команда находится внутри очерченного круга. Другая за кругом – это олени. По сигналу «Раз, два, три – отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей.

Правила конкурса. Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель. Смена мест игроками.

## **5. «Ледяные палочки (Сюлы)».**

Каждая команда подбирает себе палочку, которая должна быть выше его роста. Несколько палочек заранее обливают водой и держат на морозе, пока они не обледенеют. Играющие берут сюлы в правую руку и становятся боком вперед, левую руку сгибают в локте, а правую заводят за спину, пропуская палку под согнутый локоть левой руки, и сильно бросают ее.

Правила конкурса. Сюлы должны лететь только в прямом направлении. Выигрывает та команда, которая дальше бросит палочки. Если палка летит в сторону, то играющий выбывает из игры.

## **6. «Тройной прыжок».**

На снегу или полу проводится черта, играющие становятся за нею. По очереди они прыгают от черты вперед: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

Правила конкурса. Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом.

## **7. «Ловкий оленевод».**

В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3 – 4 м от него. Поочередно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел команда оленевода получает флажок. Выигравшей командой считается та, которая большее число раз попадет в оленя.

Правила конкурса. Бросать мяч можно только с условного расстояния.

## **8. «Успей поймать!».**

Ведущий подбрасывает мяч вверх между командами. Если мяч поймает одна команда, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы

мячом не завладела другая команда. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры. Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

#### **9. «Борьба для сибиряков».**

Конкурс для капитанов. Чертится линия. Двое капитанов садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упиравшись ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту.

Правила игры. Начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Во время перетягивания палки нельзя менять положения ступней ног.

#### **10. «Перетягивание на палках».**

Команды садятся на пол гуськом: одна группа против другой. Передние берутся за палку двумя руками и упираются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой группе крепко держат друг друга за талию. По команде постепенно перетягивают друг друга.

Правила игры. Победителем считается та группа, которая перетянула на свою сторону другую группу, или приподняла в ней с места несколько человек, или вырвала палку из рук переднего. Игроки в каждой команде должны быть равны по численности и по силе.

Заканчивается праздник построением команд. Жюри объявляет победителя, и участникам праздника вручает памятные сувениры, чтобы дети запомнили праздник.

### **Конкурс: «А ну-ка, девушки!»**

Содержание конкурса:

1. Участвуют команды девочек, начиная с 9 по 11 класс.
2. Ведущий предлагает несколько заданий, за выполнение которых девушки получают определенное количество баллов.
3. Команда, набравшая наибольшее количество баллов побеждает.
4. Выявляются девушки достойные звания: «Мисс Грация», «Мисс Привлекательность», «Мисс Обаяние», «Мисс Скромность», «Мисс Очарование» и т. д.

Подготовительная работа:

1. Оформление зала.
2. Приглашение коллективов для выступления между конкурсами.
3. Подготовка командами оригинальной эмблемы, девиза, названия команды.

Необходимый спортивный инвентарь: «рыбки» - изготовленные из картона, волейбольные и маленькие мячи, комплекты букв, открытки, ручки, резинки для волос, скакалки, поднос с духами, мылом, шампунем.

Ход конкурса:

Ведущий приветствует всех присутствующих на этом конкурсе и приглашает в зал команды девочек. Называет членов жюри, которые оценивают знания и умения участниц.

Ведущий. Женская красота и обаяние всегда вдохновляли мужчин на великие подвиги, дерзання! Да, сила всегда покорялась красоте. Александр Македонский сказал: «Если б я был женщиной, я бы покорил весь мир». Но мир он не покорил, так как был мужчиной. А женщины и девушки, несмотря на занятость учебной, производственной и домашней, умудряются быть красивыми и покорять мужчин не только своими чарами, но и разнообразными талантами. Итак, начинаем наши конкурсы.

1. «Вальс». Выходит по одной участницы из команды, выбирают из зрителей юношу. Под музыку все пары вальсируют. Чья пара лучше?

2. Вопросы для юноши, выбранного девушкой. За правильные ответы юноши очки присуждаются девушке.

1. Можно ли пригласить на танец издали, каким-нибудь знаком?

А) Нет;

Б) Да, если ваши знаки достаточно учтивы;

В) Приглашение издали непозволительно.

2. Приглашая на танец, должен ли юноша застегнуть все пуговицы пиджака?

А) Да именно все;

Б) Верхняя пуговица может быть расстегнута;

В) Нижняя пуговица может быть расстегнута.

3. Кто обязан извиниться при столкновении двух танцующих пар?

А) Юноша;

Б) Девушка;

В) Тот, кто послужил причиной столкновения.

4. Следует ли после танца проводить партнёршу на её место?

А) Да, обязательно;

Б) Нет, не обязательно;

В) В зависимости от степени знакомства партнёров.

5. Может ли юноша отказаться от сделанного ему девушкой приглашения на так называемый «белый танец»?

А) Не может – он обязан согласиться в любом случае;

Б) Может – он, как и девушка абсолютно свободен в своём выборе;

В) Отказ возможен в исключительных случаях, при этом следует предложить девушке сесть рядом с вами или за свой столик.

6. Следует ли проводить девушку после «белого танца»?

А) Обязательно;

Б) Необязательно;

В) Желательно.

7. Как ведут себя партнёры, если после окончания танца им ещё хочется потанцевать вместе?

А) Юноша тут же приглашает девушку вторично;

Б) Юноша аплодирует музыкантам, а девушка остаётся ждать нового танца;

В) Юноша отводит девушку на место и вторично её приглашает.

8. Можно ли в условиях домашней вечеринки танцевать в домашних тапочках?

А) Можно;

Б) Нежелательно;

В) Ни в коем случае.

9. Изобразить человека, который не может поднять штангу.

3. «Рыбки». По одной участнице из команды. Участницы в разных углах («рыбки» разбросаны по залу). Кто больше соберёт «рыбок».

4. «Мяч по кругу». Две команды образуют круг (спиной к центру круга), одновременно образуют два круга. Под музыку передают маленький мяч по кругу. Передача прекращается, когда замолкает музыка. Тот, у кого останется мяч выбывает. В конце остаётся один участник без мяча. Очко присуждается команде этого участника.

5. «Волшебные слова». Командам одновременно раздаётся комплект букв – составляющих слово «победа». Каждый участник получает по букве. Какая команда быстро и правильно встанет с буквой, находящейся в руках перед каждым участником, получает очки.

6. «Автограф». По одной девушке из команд раздаётся открытка и ручка. Их задача: по сигналу собирать автографы у женщин, девушек из числа зрителей. Кто больше соберёт автографов, тот и победитель в этом конкурсе.

7. «Причёски». Девушка с помощью резинок делает хохолки юноше. Кто быстрее и красивее сделает причёску.

8. «Кто первый?». Кто быстрее вытянет скакалку из под стула? Приглашаются по одной соперницы из команд. Скакалка протянута между стульями. Выполняют одновременно по две пары. По свистку нужно выхватить скакалку из под стула. Баллы присваиваются победительницам.

9. «Игрок и соперник». Выполняют конкурс по одной участнице из команд. У обоих слово на спине. Надо не притрагиваясь руками к противнику прочесть эти слова. Балл получает тот, кто смог прочитать слово.

10. «Чей нос лучше?». Закрывают глаза участницам. Подносят на подносе – духи, мыло, шампунь. Кто угадает по запаху, что это за предмет, получает баллы.

11. «Кто лучше, громче, точнее?».

А)Прокукарекает;

Б)Промяукает;

В)Промычит;

Г) Прохрюкает.

12. Вопросы для девушек. «Объяснялки». По трём характерным действиям надо указать слово.

1. Растёт на огороде; кладут в винегрет; бывает на платье (горошек).

2. Её любят кушать; шофёр её крутит; жена барана (баранка).

3. Сейчас ими пользоваться не модно; раньше их все надевали в дождь (калоши).

4. Это есть у девочек; бывает у песка (коса).

5. Он бегаёт в лесу; так называется причёска у мальчиков; вкусно приготовленное мясо (ёжик).

6. Она растёт в поле; есть такая игра; когда на неё похож нос (картошка).

7. Это проходит в школе; там выступает директор; там что-нибудь решают и кого-нибудь ругают (педсовет).

8. Её любят все ученики; туда все спешат; после неё тяжело бегать (столовая).

9. Некоторые любят его есть; его всегда не хватает; от него становится грязно (мел).

10. Без него нельзя обойтись; оно висит на стене; если я болею, мне мама говорит: «Позвони Клаве и узнай!» (расписание уроков).

Построение. Подведение итогов жюри. Награждение.

### **Сказочные герои на спортивном празднике**

Задача спортивного мероприятия: в процессе знакомства детей с русским народным творчеством (сказки, песни, прибаутки, поговорки) развить у них как физические (сила, гибкость, выносливость, быстрота), так и нравственные качества (интерес к русской истории, национальному фольклору, чувство товарищества, взаимопомощь, честность).

Оформление зала: На стене висит большая картина, на которой изображена избушка на курьих ножках и над нею яркое солнышко. Рядом с картиной размещены плакаты.

Действующие лица: Баба – Яга, Леший, два чертенка, Иванушка, Сивка – Бурка (двое мальчиков), клоун, два потешника, Кощей Бессмертный, две девочки – огоньки, две соревнующиеся команды по 8 человек: «Витязи» и «Богатыри».

Инвентарь для проведения конкурсов:

1-й конкурс «Спасение чертенят»: 2 палки по 1,5 м длиной, 2 веревки по 11 м, две тележки.

2-й конкурс «Поймай Сивку – Бурку»: маска лошади, накидка для лошади, 16 пластмассовых обручей.

3 -4 – конкурс с надувными шарами «Игра со зрителями» и «Отбей шары»: 25 надувных шариков, 3 булавы.

5-й конкурс «Собери горох»: «горох» - 140 штук, 2 больших ведра, 2 соломенные шляпы для чучела – Мяучела.

6-й конкурс «Собери колодец»: 20 венцов колодца.

7-й конкурс «Наполни колодец»: 20 небольших синих надувных шариков.

8-й конкурс «Набери воду»: 2 ведра, 2 подставки для «родников», две резиновые трубки и две медицинские груши, вода.

10-й конкурс «Ниточка и иголочка»: 4 обруча, обмотанные красной тканью.

11-й конкурс «Переодевание»: 2 сарафана, 2 парика, 2 косынки, 2 вареные свеклы.

12-й конкурс «Перетягивание каната»: канат, широкий халат.

Для заключительной сцены: два больших надувных шара, наполненные блестками, пневматическое оружие.

Другой инвентарь: щётки на палках с тряпками, веники, совки, коробка для мусора, скотч, проволока, плоскогубцы, молоток, маленькие гвоздики, кнопки, верёвка бельевая 40 м., деревянный груз, ножницы, нитки, 20 наградных медалей, 30 жёлтых и 30 красных нагрудных «солнечных» лучиков.

Звучит фонограмма песни И. Николаева «День рождения».

Ведущий: В тридевятом царстве мы и вы, друзья, приглашены к Бабушке Яге на день рождения. Ждут вас праздник и веселье. Сюда со всех сторон спешат, поздравить бабушку хотят богатыри отважные, витязи прекрасные, герои сказок, волшебства. Так встретим дружно их, друзья!

Вновь звучит припев песни И. Николаева «День рождения». Под аплодисменты зрителей в зал вбегают две команды «Богатыри» и «Витязи». На каждом участнике кольчуга, в руке шлем.

Ведущий: А вот и наша именинница с дядюшкой Лешим пожаловали.

В зал входят Баба-Яга и Леший.

Ведущий: Ну-ка, гости, поклонитесь, да пониже – не ленитесь.

Ребята кланяются, им в ответ кланяются Баба-Яга и Леший.

Леший: Спасибо, витязи и богатыри, что на праздничек пришли.

Баба-Яга: А у меня беда приключилась – алое Солнышко закатилось, потому что лучики растеряло, совсем в лесу холодно стало.

Ведущий: Бабушка, это беда – не беда. А ну-ка наденьте шлемы, друзья.

Ребята подбегают к зрителям, те помогают им надеть на головы шлемы.

Ведущий: Ведь без шлема в сечь – голова с плеч. Шлем надевай – и в бой не зевай.

Команды становятся на свои места.

Ведущий: А теперь, ребяташки, сделайте подарок бабушке. Вы по сказкам, друзья, пройдите и для Солнышка лучики принесите. А вот и первое вам испытание.

1-й конкурс «Спасите чертенят».

Леший: Чертенята на праздник спешили, да в болото вдруг угодили. Эй, друзья, не зевайте: чертенят из беды выручайте.

К палке привязана верёвка, другой конец верёвки крепится к тележке, на которой сидит чертёнок. Задача команд – как можно быстрее подтянуть к себе чертёнка на тележке, вращая палку и наматывая на неё верёвку.

Ведущий: Эй, ребяташки, дружнее! Дружно негрузно, а врозь хоть брось.

После окончания конкурса чертенята дают командам солнечные лучики, Одной – красный, другой – жёлтый, победившая команда получает два лучика. (Та же процедура проводится после каждого конкурса, во 2-ом конкурсе лучики вручает Иванушка и т. д.)

Ведущий: Кто больше лучиков соберёт, тому награда и почёт. А теперь, молодцы, скажите мне, в какой сказке мы с чертом встречаемся? Правильно, это «Сказка о Попе и его работнике Балде».

В зал вбегает Иванушка: Братцы, братцы, помогите! Сивку-Бурку изловили. Стал он рожь и лён топтать!

Ведущий: Что ж, пора аркан бросать.

2-ой конкурс «Поймай Сивку-Бурку» (музыкальное сопровождение – Б. Салтыков «Кони в яблоках»).

Звучит фонограмма ржания коня, появляется сам конь. Он передвигается по боковой линии волейбольной площадки от одной лицевой линии к другой и обратно. На линиях нападающего удара лежат 16 пластмассовых обручей. Команды выполняют задание по очереди. Необходимо как можно больше набросить обручей на голову лошади за 1 минуту.

Ведущий: Аркан бросать – не калачи жевать. Чтоб Сивку-Бурку изловить, надо смелость, ловкость проявить.

Ведущий: А ну-ка скажите, друзья, в какой сказке мы побывали? Правильно, в русской народной сказке «Сивка-Бурка».

Звучит фонограмма песни «Бременские музыканты». Появляются клоун и потешники. Клоун несёт огромные шары, потешники выполняют акробатическое колесо, фляки, акробатические комбинации.

Ведущий: Весёлый народ спешит сюда, ведь и в сказках бывают друзья: и клоуны, и Петрушки, и Шарики, и хлопушки.

Клоун: Вы удаль свою покажите, ну-ка шарики берите, с гостями дорогими поиграйте, шары на пол не опускайте.

3-й конкурс «Игра со зрителями».

Команды берут шарики, перебрасываются ими со зрителями. Играют вместе с ними и Леший с Бабой-Ягой.

После игры со зрителями ведущий жонглирует булавами.

Клоун: Смотрите, как булавы летают, кувыркаются, сверкают. Вы же шарики отбивайте, успевайте, не роняйте. Кто все шарики отобьёт, тот, и лучики солнца найдёт.

4-й конкурс «Отбей шары»

Команды становятся в шеренгу напротив друг друга на расстоянии 2 метра от центральной линии волейбольной площадки. По сигналу команды начинают бросать шарики на сторону противника. Задача команд – отбивать шарики, добиться, чтобы на их «территории» было как можно меньше шариков. Игра длится 1 минуту.

5-й конкурс «Собери горох»

Ведущий: Огород. Переполох. Там рассыпался горох. Воробьи налетели, поклевать горох хотели, но не дремлет чучело, «Чучело-Мяучело»,

Одна команда, изображая воробьёв, должна подобрать разбросанный «горох» (скомканные в шарики комки газет) и сложить его в ведро. Участник противоположной команды (чучело) пытается помешать «воробьям», осаливая их. Осаленный игрок не имеет права двигаться, пока кто-нибудь из его команды не дотронется до него. Чучело не имеет права стоять около ведра, в которое «воробьи» собирают горох. Задача команды – как можно быстрее собрать горох.

Ведущий: Хороша каша, да не наша! Горох собирай, да не зевай. А ну-ка, ребяташки, скажите, в какой сказке встречается чучело-пугало огородное и как его зовут? Правильно, в сказке Н. Волкова «Волшебник Изумрудного города».

Ведущий: А теперь загадочку отгадайте: «Что за чудная изба до краёв водой полна. Небо синее в ней отражается. Как изба та называется?» Молодцы! Это – колодец. Так колодец мне срубите. Ключевой хочу водицы.

6-й конкурс «Собери колодец» (музыкальное сопровождение – песня Я. Евдокимова «Колодец»).

Перед началом эстафеты оба колодца разобраны и разложены по двум равным частям (по 10 венцов на команду). Задача команд – за наименьшее время собрать свой колодец. К венцам колодца бегут одновременно по два человека.

Ведущий: Пришло время водицы испить. Надо, ребяташки, вам поспешить, наполнить колодцы водой, только не мёртвой водой, а живой.

7-й конкурс «Наполни колодец».

Последний игрок, стоящий в шеренге, кладёт в ведро шарик впереди стоящему. Как только ведро достигнет направляющего, он должен добежать с ведром до колодца, положить шарик в колодец и, вернувшись уже в конец шеренги,

положить в ведро другой шарик и передать ведро впереди стоящему. И т. д. Задача – как можно быстрее заполнить колодец.

Ведущий: В какой сказке девочка-рукодельница за ведром в колодец полезла, а там Мороза Ивановича встретила?

Ведущий: А водички-то мы так и не испили. А ну-ка, гости дорогие, кто решится наполнить вот эти вёдра водою «живою»?

Выбираются два зрителя – болельщики команд.

Начинается 8-й конкурс «Набери воду».

Задача: подставить ведро под струю воды, которая будет бить ключом из колодца. У какого участника ведро окажется больше наполнено водой, тот и победит.

Ведущий: А мы, ребята, чтобы оживить наши колодцы, давайте хором крикнем: «Раз, два, три! Колодец, оживи!»

В середине сруба заранее поставлена подставка, к ней привязана резиновая трубка, выведенная за сруб, к которой присоединена медицинская груша, наполненная водой. По команде помощники наступают ногой на грушу.

Ведущий: А теперь новое задание – «Стенка на стенку». Эх, русская забава! Здесь за мужество – успех, а за удаль – слава. Вот и пришла пора, ребятушки, удаль свою молодецкую показать. Издавна Руси зимой по большим праздникам сходились молодцы «стенка на стенку», кулаками помахать. Ну-ка поближе друг к другу вставайте, да состязание начинайте.

9-й конкурс «Перетяни соперника».

Игроки противоположных команд, захватив друг друга за локтевые суставы, по сигналу пытаются перетянуть своих соперников вперёд.

Ведущий: Вышел один Федул, ветер подул и сдул. Когда все вместе – горой стоят на месте. А вот и Кощей Бессмертный с волшебным огнём к нам пожаловал. (Входит Кощей в сопровождении двух огоньков). Но он пришёл не сражаться с вами, а помочь вам лучики для солнца найти.

Кощей: Ну-ка смелость покажите, лабиринт, друзья, пройдите. Да, смотрите, не зевайте, никого не потеряйте.

10-й конкурс «Ниточка и иголочка».

Одна команда с кощеем и девочками – «огоньками» становятся в круг. В руках у них обруч, на которых висят красные лоскутки (огоньки), игрокам противоположной команды необходимо, двигаясь, друг за другом, цепочкой за капитаном, пройти все препятствия (пролезть через обручи и т. д.), не запутаться в них и не растеряться.

Игра длится 1 мин. Потом команды меняются заданиями.

11-й конкурс «Переодевание».

Ведущий: А теперь хотим мы знать – вы способны колдовать? Этих вот богатырей в прекрасных девиц, да поскорей, превратить необходимо. Ну-ка начинайте живо.

На середину зала приглашают двух зрителей. Каждая команда должна нарядить их в девиц. Конкурс проходит в виде эстафеты, в каждом этапе участвуют по два человека. 1-я пара надевает на зрителя сарафан, 2-я – парик, 3-я – платок, 4-я – окрашивает ему две щеки и губы свеклой, 5-я – торжественно подводит дам к ведущему.

Ведущий: Ах вы, девицы прекрасны, руки белы, очи ясны. Как берёзки величавы и как солнышко румяны. Богатырей, друзья, пощадите, им бывшее обличье верните.

1-я пара снимает со зрителя платок и парик, 2-я – вытирает ему лицо и губы, 3-я помогает снять сарафан.

12-й конкурс «Перетягивание каната».

В зал входит на мгновение покинувший его, ведущий в широком халате, сквозь рукава у него протянут канат.

Ведущий: Ох, и не промах, ребяташки, я, силой Бог не обидел меня. Вы свою сноровку покажите и канатик у меня отнимите.

Команды берутся с разных сторон за канат и пытаются вырвать его из рук ведущего, не подозревая, что они просто перетягивают канат друг у друга. Через несколько секунд ведущий сбрасывает халат и тем самым раскрывает свой секрет с канатом.

Ведущий: Без смеха и шутки, друзья, в сказках жить никак нельзя. Все преграды мы прошли, солнечные лучики собрать могли.

Ведущий: Милая Бабушка-Яга! Тебя и всех гостей, которые родились в этом месяце, мы поздравляем с Днём рождения. И наш подарок для вас – эта песня!

Звучит песня И. Николаева «День рождения», ребята играют с обычными надувными шариками. Меткие стрелки в это время из пневматического ружья поражают большие надувные шарики, наполненные блёстками, которые разлетаются по залу, создавая праздничную атмосферу.

### **Бурятские спортивные состязания**

Это спортивное состязание проводится в целях нравственно – патриотического, интернационального и физического воспитания школьников, для развития быстроты двигательной реакции, ловкости и внимания. Состязание предназначено для любого возраста.

Участвуют две команды.

1. Команды приветствуют друг друга на бурятском языке: название команды, девиз, речёвка, исполнение веселой песни.

Ведущий представляет жюри. Жюри приветствует команды и объявляет итоги первого конкурса – эта процедура проводится после каждого конкурса.

2. «Табун ( Хурэг аддун)».

Несколько участников первой команды становятся в круг лицом к его центру, крепко держась за руки, изображают лошадей. В середине круга находятся еще несколько участников первой команды (жеребят). Они изредка издают звуки, подражающие лошадиному ржанью. Вокруг табуна ходят два жеребца, охраняющие жеребят от нашествия волков. А другая команда (волки) рыскают, норовят разорвать круг, схватить жеребенка и увести его в свое логово, чтобы накормить волчат. Жеребцы, охраняющие табун, наводят страх, пугают волков. Если они осалят волка, то тот считается убитым. Игра продолжается до тех пор, пока жеребцы не отгонят или не перебьют всех волков.

Правила конкурса: волки могут разрывать круг. Пойманного жеребёнка они должны ловко увести себе в логово. После завершения конкурса команды меняются местами.

3. «Иголка, нитка и узелок (Зун, утахн, зангилаа)».

Одна команда становится в круг, держась за руки. Другая команда считалкой выбирают иголку, нитку и узелок. Все они друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же нитка и иголка оторвались (отстали или неправильно выбежали за иголкой из круга или вбежали в круг), то эта команда считается проигравшей. Смена мест командами. Выигрывает та команда, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.

Правила конкурса: иголка, нитка, узелок держатся за руки. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.

4. «Волк и ягнята (Шоно ба хурьгад)».

Капитан первой команды – волк, капитан второй команды – овца, остальные участники второй команды – ягнята.

Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду» - говорит волк. «А зачем нас ждёшь?» - «Чтобы всех вас съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а овца загораживает их.

Правила конкурса: ягнята держатся друг за другом и за овцу. Волк может ловить только последнего ягнёнка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы... Волку нельзя отталкивать овцу. Капитана меняются ролями. Волк какой команды поймает больше ягнят (на время).

5. «Ищем палочку (Модо бэдэрхэ)».

Участники команд становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берёт короткую палочку и бросает

подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки обеих команд разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает та команда, чей участник найдёт её, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же игроки другой команды догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от другой команды.

Правила игры: Осаленный должен быстро передать палочку.

6. «Бабки – лодыжки (Шагай наадан)».

Бросание лодыжек (таранных костей) имеет много разновидностей:

А) Несколько лодыжек расставляют в ряд друг против друга по краям стола. Играют сразу две команды. Они по очереди щёлкают любую лодыжку из своего ряда в противоположную сторону. Сбитые лодыжки соперников они забирают себе. Выигрывает та команда, которая больше сбила лодыжек.

Б) Большим пальцем щёлкают по одной лодыжке, чтобы попасть в другую. Если попадание было удачным, то игрок сшибает следующую и т. д. Сбитые лодыжки забирает себе.

В) Бег лодыжек: игрок щелчками по лодыжкам добивается, чтобы его лодыжки обогнали лодыжки соперника.

Г) Бодание «баранов»: два игрока одновременно щелчками с противоположных сторон пускают друг на друга лодыжки. Побеждает тот, чья лодыжка упала на бок или перевернулась.

Д) Кидание лодыжек с ладони вверх. Пока одна летит вверх, надо собрать в кучу лодыжки, расположенные в рассыпанную на столе.

Правила конкурса: следует точно соблюдать правила игры.

7. «Стрельба по соломенным бабкам (Сурхарбан)».

Стрельба из лука по связкам соломенных бабок или щиту, составленному из вязанок соломы или спутанных веревок. Широко бытует под названием сурхарбан, как один из спортивных элементов национального праздника.

Другой её вариант: стрелу пускают не на соломенную бабку, а просто вдаль. Побеждает та команда, чьи стрелы улетят дальше.

Правила конкурса: Соблюдать правильный приём стрельбы.

8. «Борьба за лодыжки».

У каждой команды имеется лодыжка, которая устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих.

Цель игры: завладеть лодыжкой противника, сохранив свою. В процессе игры разрешается передавать лодыжку другому играющему. Убегать с лодыжкой.

Правила конкурса: Начинать конкурс надо по сигналу. В борьбе за лодыжку нельзя допускать грубых действий.

9. «Белый шаман».

Играющие команды ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга – водящий. Это белый шаман – добрый человек. Он становится на колени и бьет в бубен, затем подходит к одному из играющих и отдает ему бубен. Получивший бубен должен повторить в точности ритм, проигранный водящим.

Правила конкурса: Если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры. Подсчитывается число оставшихся игроков в каждой команде, где больше - та команда и выигрывает.

При завершении конкурсов художественная самодеятельная группа завершает состязание исполнением бурятского танца.

При подведении итогов главный судья благодарит все команды за участие и говорит, что людей разных национальностей объединяет любовь к своей стране, интерес к ее многонациональной культуре и искусству, братская дружба, взаимопомощь, уважение к трудящемуся человеку. Это находит отражение в народных песнях, сказаниях, в движениях танца и игры.

### **Спортивное соревнование «В мире животных»**

Конкурс поводится в спортивном зале. Зал украшен «портретами» зверей. На центральной стене зала плакат: «В мире животных!».

Ведущий. Добрый день всем! Сегодня в нашем зале проводится конкурс «В мире животных!».

В зал приглашаются команды – участницы.

Под музыку входят команды.

Ведущий: Команды должны познакомиться друг с другом. Первыми представляются те, кто входит в команду «хищников».

Тигр: Царь джунглей я. Суровый, сильный зверь. Красивый, полосатый, но красоте не верь!

Соболь: Я пушистый соболёк, очень ценный я зверёк, но поймать меня непросто, хоть я маленького роста.

Медведь: Я мишка косолапый, я сладости люблю, в игре я выступаю – я сладкий приз хочу!

Волк: У меня такой обычай – всюду бегать за добычей. Бегать я умею ловко, но нужна мне тренировка.

Лиса: Я лиса – красна лиса, обежала все леса, километры «намотала», в гости к вам сюда попала.

Куница: Рыщет по лесу куница, ищет, чем ей поживиться, «травоядного» б поймала, ох, бока бы обломала.

Рысь: Выйдет к вам младая рысь, «травоядным» крикнет: «Брысь! Вам победы не видать, стоит силы надрывать»?

Пума: Я прыгать лучше всех могу и в конкурсе это докажу. Держитесь дальше от меня, ведь хищник настоящий я.

Лев: В мире животных я самый значительный – это и сила, и нрав мой решительный.

Ведущий: Мы познакомились с командой «хищников», а сейчас познакомимся с «травоядными».

Кенгуру: Я кенгуренок молодой, задиристый и бойкий, когда сержусь, я бью ногой, мозолистой и твёрдой.

Жираф: Рвать цветы легко и просто детям маленького роста, а тому, кто так высок, нелегко сорвать цветок!

Ёжик: Ёжик - быстренькие ножки смело мчится по дорожке, гриб иголкой подцепил, друга – зайку угостил.

Носорог: Посмотрите, какой рог носит мощный носорог. Удивительно он строг, этот дядька – носорог.

Ослик: Ослик людям верно служит, ест овёс, ничуть не тужит, а поест – так книжку в руки, потому не знает скуки.

Черепаха: Что за чудо – черепаха! Никогда не знает страха: крыша есть над головой, - всё своё несёт с собой.

Хомячок: Хомячок живёт в квартире, нет зверька милее в мире. Он за щёки прячет ужин, что ж, запас, конечно, нужен.

Обезьяна: Ох, шалунья – обезьяна. Уцепилась за лианы, раскачалась, полетела, до луны достать хотела, но бананов мало съела, лишь до тучи долетела.

Зебра: Зебра в белую полоску, зебра в чёрную полоску. Чтобы зебра стала броской, не снимается матроска!

Зайчик: Зайчик серый, длинноухий, слухи распустил повсюду, что в прыжках на состязаньях не уступит и верблюду.

Ведущий. Все мы теперь знакомы с командами. Сейчас я познакомлю вас с членами жюри, которые будут наблюдать за действиями «травоядными» и «хищников» (представляет жюри). Система судейства проста: за победу команда «травоядных» будет получать банан, а команда «хищников» - косточку. У каждой команды есть корзина, куда будут складываться добытые трофеи. В конце

конкурса мы подсчитаем «добычу» каждой команды и выявим победителя. Под бодрую музыку мы начинаем наш конкурс.

Говорят, что «хищники» и «травоядные» - ловкие и смелые, ведь они сами добывают себе пищу. Вот и посмотрим, как они достанут яйца из гнезда.

Задание 1. «Принеси яйцо из гнезда».

Два таза с водой. В них по 10 пластмассовых (из «киндер-сюрприза») яйца. Тазы стоят на середине зала на столе. На стульях рядом со стартом участников стоят тарелки, в них по 10 ложек. Нужно взять ложку зубами, добежать до таза, выловить яйцо, бегом принести его в ложку и положить в тарелку. Так выполняет задание каждый участник.

Задание 2. «Бутылку ногами зажми, воду в руках и между ног принеси».

Три пластмассовые бутылки – одну зажать между ног, а две другие держать в руках, прыгая на обеих ногах до стойки и обратно, передать следующему участнику.

Задание 3. «В джунглях много чего можно найти, в мешок положить и принести».

В мешке лежат 5 баскетбольных мячей. Мешок завязан. Бежать бегом за мешком и обратно.

Задание 4. «Лабиринт преодолей, залезай в него смелей».

В 3 м от каждой команды лежит гимнастический мат. На краю мата два помощника держат обруч. К нему пришит большой мешок без дна. Нужно пролезть в обруч, внутри мешка добежать до стойки, а в обратную сторону просто бегом. То же выполняет каждый участник команды.

Задание 5. «Конкурс капитанов».

Ловкость рук и зоркий глаз нужны каждому из вас, чтоб сачком поймать мячи. Капитаны – выходи! Капитан каждой команды стоит с сачком в середине зала. В 6 м от капитанов стоят ведра, в них лежат по 10 мячей (маленьких, резиновых). Участник команды бежит к ведру, бросает один мяч в сачок к капитану, бежит дальше, оббегает стойку, прибегает к линии финиша и передает «эстафету» следующему участнику, касаясь его руки. Каждый участник команды выполняет то же самое задание.

Задание 6. «Каждому по кусочку - желудку работа».

Капитаны стоят в 30 м от своих команд. В руках у них по миске с небольшими сухариками. Каждый участник команды добегает до капитана, получает сухарик, оббегает своего капитана и бежит к следующему участнику, задевая его рукой, и прожевывает сухарь, пока остальные участники делают то же. Последний сухарь должны съесть капитаны команд.

Задание 7. «Препятствие преодолей, воду в кружке не разлей».

Каждый участник должен пронести кружку с водой, выполняя задание: 1) перешагнуть 3 барьера; 2) перешагнуть через скамейку, стоящую на стульях, обойти поворотную стойку; 3) пролезть под скамейкой и передать кружку следующему участнику.

Задание 8. «Сделай скульптуру, отгадай замысел скульптора».

7 человек из команды изображают скульптуру: позу какого-нибудь животного или характерное движение спортсмена, а три человека помогает им и отгадывает замысел соперников.

Задание 9. «Сила духа».

У всех участников надеты наколенники. Нужно добежать до стойки в 6 м от команды, взять теннисный шарик из ведра (всего в ведре 10 шариков), положить его на пол и, дуя на него, стоя в упоре на коленях с опорой руками о пол, двигать шарик в сторону следующего своего участника. Следующий участник делает то же.

Задание 10. «Скачками, прыгая вперед, быстрее из джунглей ты уйдешь».

Прыжки на скакалке, сложенной вдвое, вращая скакалку под ногами. Каждый выполняет прыжки до стойки и обратно, передавая скакалку следующему игроку.

Ведущий. Вот и закончился наш конкурс. Послушаем, что скажет жюри.

Жюри показывает содержимое корзин, где лежат «кости» и «бананы». Награждение команд.

### Зимняя Олимпиада

К зимней олимпиаде готовится вся школа. За день до открытия зимней олимпиады совет школы проверяет готовность спортивных и игровых площадок, лыжных трасс, наличие и готовность инвентаря, сувениров, призов, грамот.

Зимняя олимпиада школы проходит в течение дня. Утром все готово к ее проведению: вся территория празднично украшена; места спортивных соревнований, конкурсов, аттракционов красочно оформлены; на видном месте установлено панно с эмблемой олимпиады. На информационном щите четко указаны время и место проведения каждого соревнования. Здесь участники могут познакомиться с условиями проведения всех мероприятий, входящих в программу олимпиады. Для праздника выбирается ведущий. Он комментирует ход соревнований и конкурсов, объявление номеров развлекательной программы, победителей, результатов спортивных встреч.

Ведущий со сцены приглашает всех гостей и участников пройти к месту открытия праздника.

После парада главный судья оглашает приветствие и программу олимпиады. Под звуки спортивного марша поднимается флаг зимней олимпиады.

Это служит сигналом к началу всех спортивных и развлекательных мероприятий.

Наиболее активные участники и победители спортивных соревнований, эстафет, викторин награждаются специальными талонами. На лицевой стороне талона изображена эмблема олимпиады и указывается мероприятие, в котором занято призовое место. На оборотной стороне талона – номер, а также место и время проведения лотереи.

В 11.30 дается старт участникам лыжной эстафеты, а в 12.00 – сигнал к началу всех спортивных соревнований и развлекательных мероприятий.

Спортивная программа праздника:

Комбинированная эстафета. Состав команды – 4 человека. В эстафете 4 этапа по 50 м: 1 этап – от старта к финишу, 2 этап – от финиша к старту т. д.

1 этап: лежа спиной на санках и отталкиваясь ногами, передвижение вплоть до следующего этапа. 2 этап: передвижение на санках лежа на животе и отталкиваясь от земли руками или колышками. 3 этап: передвижение на одной лыже с

отталкиванием палками. 4 этап: бег на лыжах 50 м туда и 50 м обратно. Если дистанция проходит по периметру, то участники последнего этапа бегут одну дистанцию 50 м. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Малый биатлон. Состязания проводятся на снеговой площадке. Команды (в каждой по 3-4 лыжника) строятся в колонны по одному. По сигналу первые номера бегут на лыжах 30, 50 м и более и, не добежав 15 м до мишени (кусоч фанеры с вырезанным кругом диаметром 50-60 см), бросают в нее по 5 снежков с расстояния 15 м. После этого участник возвращается к линии старта и, коснувшись рукой второго номера, встает в колонны, а его товарищ выполняет то же задание. И т. д. За каждый промах команде начисляется 5 штрафных секунд. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Хоккейная эстафета. В 5 шагах от линии старта на льду расставляют в два ряда 5 – 10 стоек. Расстояние между рядами 15 шагов, между стойками – 10 – 12 шагов. Соревнуются 2 команды по 6 человек. Каждая команда строится за линией старта против ряда стоек, в руках у ребят клюшки. По команде судьи первые номера кладут перед собой мяч или шайбу и начинают движение, огибая одну стойку справа, другую - слева. Так они проводят мяч вдоль всего ряда стоек и, обогнув последнюю, таким же образом возвращаются к линии старта, где передают мяч (шайбу) следующему участнику. Тот выполняет аналогичное задание. И т. д. Побеждает команда первой, закончившая эстафету.

На санках. Размечается круговая дистанция с общим стартом и финишем. Она может проходить в парке, вокруг школы или на просторной площадке. Протяженность дистанции в зависимости от условий может быть от 100 до 500 м. Дистанция делится на этапы, количество которых соответствует числу участников в команде. Каждый этап отмечается флажком.

Команды участницы – их может быть две или три – расставляют своих ребят следующим образом. На старте находятся по два участника от команды с санками. У флажка, обозначающего конец 1 этапа, и у всех последующих флажков стоят по 1 участнику от команды, за исключением последнего флажка, обозначающего финиш.

На старте один из членов команды садится в санки, другой берет санки за веревочку. По сигналу «Марш!» соревнующиеся трогаются в путь. Добежав до конца первого этапа, везущий санки останавливается. Тот, кто ехал на санках, быстро слезает с них и берет санки за веревочку. Ожидавший на этапе садится на санки, и ребята направляются к следующему флажку, а тот, кто вез санки, остается у предыдущего флажка. Таким образом, ездоки движутся по этапу к этапу, пока не объедут весь круг. Выигрывает команда, первая преодолевшая дистанцию.

Футбол на снегу. Играют разновозрастные команды. Каждый матч (перед соревнованиями проводится жеребьевка) длится 15 минут. При ничейном результате все члены команды пробивают по 1 пенальти. Система розыгрыша определяется в зависимости от числа команд.

Снайперы. Для игры изготавливается несколько мишеней по числу команд. Мишень представляет собой лист фанеры с начерченным на ней кругом диаметром 50 см. Против каждой мишени на расстоянии 6-8 шагов шеренгой располагается команда из 5-6 человек. Ребята делают себе по несколько снежков. Задача каждой команды заключается в том, чтобы, метая снежки в мишень, как

можно гуще залепить ее снежком. Выигрывает команда, сделавшая за ранее оговоренный отрезок времени больше попаданий в мишень.

Бег в мешках. На снегу обозначается линия старта и 20 м от нее – линия финиша. Играющие влезают в мешки и выстраиваются вдоль линии старта, придерживая мешок за края на высоте пояса. По сигналу судьи все передвигаются прыжками по направлению к линии финиша. Побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша. Более взрослые участники могут преодолевать дистанцию, прыгая спиной вперед.

Осторожные шаги (Игра для самых маленьких). На снегу чертится круг диаметром 2 м. По окружности ставится 4-6 кеглей. Играющих должно быть на одного больше, чем кеглей. Они становятся вокруг кеглей, взявшись за руки, и по сигналу под музыку идут вправо или влево. Как только музыка прекратится, каждый должен схватить кеглю. Тот, кому кегля не досталась, выбывает из игры. Кегли снова расставляются по окружности, но уже на одну меньше. И т.д. до тех пор, пока на окружности останется одна кегля. Тот, кто успевает ее схватить, считается победителем.

Катание с гор. Проводится как с естественных, так и с искусственных горок высотой 3-5 м. Поверхность горки должна быть ровной и гладкой. Для организации катания необходим запас санок разных конструкций. Катающиеся по очереди поднимаются на вершину горы. Здесь под наблюдением руководителя они садятся в санки и спускаются вниз. Кто дальше проедет?

При подъеме на гору можно использовать канаты для подтягивания на руках. Влезание на гору с помощью каната так же проводится в виде соревнования, кто раньше закончит подъем. Если горка небольшая, можно устроить соревнование без каната, кто скорее доберется до верха.

При спуске с горы можно давать ребятам различные задания: съехать сидя, ноги вперед; боком; лежа на боку, на животе; стоя на коленях. Можно усложнить задание: при спуске с горы набросить кольцо на воткнутую в снег лыжную палку; срывая по пути развешанные предметы; проехать между воткнутыми в снег лыжными палками; подбросить мяч и поймать его на лету. За каждое выполненное задание участнику вручается талон на участие в лотереи.

Награждение победителей и призеров зимней олимпиады поводится в конце второго дня соревнований в помещении.

### **Спортивное мероприятие «Зов джунглей»**

Цель: развитие физических способностей: сноровки, быстроты и ловкости. Обучить действовать коллективно.

Содержание: участвуют две команды детей 8-10 лет. Ведущий загадывает загадки, отгадавшие выходят и делятся на две команды «Хищники» и «Травоядные». Выполняя задания, команды получают соответственно «кости» и «бананы», у кого будет их больше, та команда и побеждает.

Подготовительная работа:

1. Оформление зала (нарисовать пальмы, лианы, обезьян на них и буквы с названием игры) и его украшение.

2. Подобрать музыкальное оформление.
3. Подготовить эмблемы каждому участнику с изображением зверей (хищников и травоядных).
4. Нарисовать кости и бананы (согласно количеству конкурсов).
5. Инвентарь: два мяча, гимнастическая скамейка, канат, 12 кеглей, 2 подушки, 2 ведра, 2 стакана, флажок.

Ведущий: Приветствую вас, мальчики и девочки! Мы собрались здесь, чтобы немного развлечься, посоревноваться в ловкости, сноровке и находчивости. Вы все знаете, что такое джунгли и какие звери в них водятся. И сейчас мы проверим, кто у нас самый умный и самый смелый. Я буду загадывать загадки, а кто угадает их выходит на середину зала.

Загадывают загадки.

Наша игра состоит из нескольких конкурсов, в которых будут соревноваться две команды - команда «Хищников» и команда «Травоядных».

Команды готовы? Тогда в добрый путь!

Ведущий: Первый конкурс «Водоносы». Из одного ведра нужно перенести воду стаканчиками в другое ведро. У кого больше окажется воды, тот получает банан или кость.

Второй конкурс «Бой подушками». По одному игроку от команды встают на скамейку, даётся три попытки сбить соперника со скамьи подушкой. Определяется победитель.

Третий конкурс «Бой петухов». Чертим круг, по одному участнику от команды становятся в круг на расстоянии 1.5 м. друг от друга. Подняв одну ногу, берут её сзади рукой за голень, другую руку закладывают за спину. Задача – вытолкнуть противника из круга плечом. Конкурс можно повторить несколько раз.

Четвёртый конкурс «Бег с мячом». Даётся определённая дистанция, одинаковая для каждой команды. Игроки по очереди, попрыгав дистанцию туда и обратно, зажав мяч коленями, передают его друг другу. Побеждает та команда, которая раньше закончит.

Пятый конкурс «Космический футбол». Играющий становится против мяча, ему завязывают глаза. Задача – пройти вперёд шесть шагов и ударить ногой по мячу. Выигрывает команда, больше набравшая забитых мячей.

Шестой конкурс «Кегельбан». Участники по очереди сбивают кегли мячом. У какой команды больше в сумме сбитых кеглей, та и побеждает.

Седьмой конкурс «Перетягивание каната». Даётся три попытки.

Восьмой конкурс «Кенгуру». Необходимо прыгать на 2-х ногах вокруг кегли, прижав руки к груди.

Ведущий: Как и кенгуру, символ Австралии – коала. Коала на языке аборигенов значит «не пьёт». Он и правда никогда или почти никогда не пьёт. Живёт на деревьях, в основном на эвкалиптах. За сутки коала съедает около килограмма эвкалиптовых листьев.

Девятый конкурс. Бег с гимнастической палкой верхом. Обхватить её руками, как коала дерево.

Ведущий: В Европе, Азии, Африке, Северной Америке живут лисы, их завезли люди в Австралию и Новую Зеландию. Новорожденные лисята очень похожи на волчат и отличаются от них только окраской кончика носа. У лисят он белый, а у

волчат – серый. Охотники рассказывают, что спасаясь от собак, лиса залезает на дерево.

Десятый конкурс «Лиса». Бег по дистанции, обегая препятствия.

Ведущий: Ребята, вы знаете, какой самый быстрый зверь на земле? Это гепард, он развивает скорость до 120 км. в час. Обитает гепард в Африке, Азии, Туркменистане. В 1952 году в Индии полностью запретили ловить гепардов. Силь охоты у гепарда свой. С холма высматривает пасущихся газелей, зайцев. Наметив жертву, подползает, а за 20 – 100 метров бросается в погоню, развивая поразительное ускорение – 20 метров в секунду.

Одиннадцатый конкурс «Гепард». Бег на скорость. Участник с флажком в руке обегает кегли, передаёт флажок второму и т. д.

Ведущий: На земле уцелело 5 видов носорогов: два Африканских, у них по два рога на носу, три Азиатских, у них по одному рогу. Весит носорог две тонны и больше. Молодые львы, играя, любят дразнить носорогов. Окружат толстокожего, то один, то другой подбежит сзади и, увесисто шлёпнув носорога по «заднему месту», отскочит.

Двенадцатый конкурс «Носороги». Участник на четвереньках, передвигаясь по дистанции, толкает головой мяч до кегли, взяв мяч в руки, возвращается бегом.

Ведущий: Ребята, кто может сказать, где обитают верблюды? На воле живут лишь двугорбые верблюды кое – где в Монголии. Верблюд пройдёт почти 1000 км. по пустыне и не выпьет ни капли воды. Почему?

Тринадцатый конкурс «Верблюд». Положить мяч на спину, придерживая руками обежать кеглю, передать мяч следующему.

Ведущий: Обезьяны сейчас населяют Центральную и Южную Америку, Африку, Южную Азию. Почти все ведут дневной образ жизни, поэтому различают цвета. Самая маленькая обезьяна весит 45 – 85 граммов – мышинный лемур ликроцбус. Самая большая весит 200-300 кг. рост 2 метра, размах рук до 2-х метров, обхват груди – 175 см. – горилла.

Четырнадцатый конкурс «Обезьяны». Передвижение прыжками по дистанции вокруг кегли и обратно на 4-х конечностях, подражая обезьяне.

Ведущий: И последнее задание. По очереди, команды называют животных. Выигрывает команда, которая назовёт больше.

Ведущий: Вот и закончилось наше состязание. Узнали много нового и, надеюсь, поняли, что животных надо беречь.

Подведение итогов. Награждение.

### Игры детей мира

Участники: 5, 6, 7 классы по 8 человек.

Звучит музыка «Я, ты, он, она – вместе дружная страна...»

Входят участники, строятся в шеренги.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята. Вы уже знаете, как велик мир. Сколько народов живет на Земле, сколько стран...

И не всегда эти народы живут мирно. Но если подумать хорошенько и постараться понять, что планета Земля – наш общий дом и мы должны жить дружно. Хоть люди отличаются цветом глаз, волос, кожи, чертами лица – все

равно все мы – земляне. Сегодня мы будем играть в игры, в которые играют дети разных стран. Я надеюсь, что вы увидите, они похожи на многие игры, в которые играют дети России.

1 конкурс: «Финляндия». Игра называется «Горящий мяч». Выбить мячом у «финнов» называется «сжечь». Одна команда находится в кругу, нарисованном на полу (диаметр 6-8 м), вторая – сжигающие с мячом вне круга и стараются попасть мячом в игрока другой команды. Если это удастся, игрок, в которого попали, выходит из круга.

Игра продолжается 3 минуты.

Подсчитывается выбитые игроки.

После этого команды меняются местами.

Ребята, на какую игру похожа «Горящий мяч»?

2 конкурс: Следующая страна, в которую мы отправляемся, - Эфиопия.

Она находится в жаркой Африке. И дети из этой страны любят играть в игру, которая называется «Прыгай, прыгай!».

Команды становятся в широкий круг. Каждая выделяет для состязаний по игроку. Они становятся в середину круга лицом друг к другу. Оба игрока сгибают левую ногу в колене и сзади правой рукой держат ступню ноги, левой рукой они хватают левую руку противника и пытаются друг друга столкнуть с места. Прыгают на одной ноге. Если кто – либо опустит ногу, то теряет очко; теряет игрок очко, если его сдвинут или столкнут.

Стоящие в кругу во время состязания ритмично хлопают в ладоши или поют песню.

Когда состязание заканчивается, выигравшая команда записывает очко, а состязавшиеся становятся в круг. Выходят новые игроки. Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Ребята, а какую игру напоминает вам эфиопская игра «Прыгай, прыгай?»

Дети. «Бой петухов».

Ведущий. Жарко стало в Африке?

Дети. Да!

Но мы еще немного побудем на этом континенте и отправимся в Южно – Африканскую республику. Дети ЮАР, как и вы, любят играть. Одна из игр называется «Посол прибывает».

Две команды игроков, две «деревни», выстраиваются друг перед другом, вперемежку мальчики и девочки. Одна деревня отправляет посла в другую. посол несет – какой-нибудь предмет. Подарок отдает одному из игроков из другой деревни, и тотчас же убегает. Вся деревня преследует его.

Если его поймают, прежде чем он доберется до дома. Его уводят с собой как пленника. Если ему удастся убежать, преследователи отдают своего игрока.

Выигрывает та деревня, в которой остался один житель.

3 конкурс: Сейчас мы ребята отправимся на восток, в Японию. Игра называется «Чужеземцы». Во многих странах она называется по-разному. Это японский вариант игры.

Команды выстраиваются в шеренги на расстоянии 6-8 м друг от друга. Та команда, которая начинает, - чужеземцы. Чужеземцы приближаются на 1,5 м к команде противника и говорят: «Мы здесь». - «Откуда прибыли?» - спрашивает другая команда. – «Из Индии» (Америки, России и т.д.) – отвечает капитан чужеземцев.

Капитан противника: «А какая у вас профессия?» Тут вся команда чужеземцев – без слов – только мимикой и жестами - показывает, чем они занимаются. Если, например, они пекари, то кто-то из команды повязывает передник, другие просеивают муку, третьи месят тесто, четвертые – затапливают печь и т.д., как они заранее договорились между собой.

Команда противника пытается отгадать, и, если кто-то угадает профессию, вся команда чужеземцев пускается бежать к своей линии. Противник преследует их. Кого поймают, прежде чем он доберётся до своей линии, становится пленником.

Затем роли меняются.

Команда, после определённого числа туров, раздобывшая больше пленников, выигрывает.

4-й конкурс. Из Японии отправляемся в Болгарию. «Народный мяч» - это болгарская игра, но в неё играют и в других странах Балканского полуострова, и в Центральной Европе.

Волейбольная площадка без сетки. Команды стоят на своей половине площадки, а по одному игроку посылают на сторону противника.

Мяч вводится в игру броском. Если игрок одной команды ловит его, он бросает на половину другой команды, стараясь попасть в игрока противника. Игрок, в которого попали мячом, выбывает из игры.

Роль стоящего сзади игрока: если брошенный мяч не попадает ни в кого и покатится дальше, нужно схватить его и перебросить своей команде.

Команда, выбившая всех противников, выигрывает.

5-й конкурс: А из Болгарии отправляемся в Турцию, и игра называется «чехарда-эстафета».

Две команды строятся в колонны. Первые наклоняются, и члены команды перепрыгивают через них. Тот, кто перепрыгнул, становится на 3 шага вперёд и тоже наклоняется. Игроки прыгают друг за другом, и, если кто-нибудь ошибается, он выбывает из игры. Команды прыгают до линии. Выигрывает команда, в которой осталось больше игроков.

Об этой игре и говорить нечего, потому что в России дети тоже любят играть в чехарду.

6-й конкурс: А сейчас из гостеприимной Турции перемещаемся в Китай, где популярна игра «Китайский бадминтон».

В Китае в эту игру играют без ракетки. И не бьют по мячу, а поддают его ногами. Китайцы играют в неё с поразительной ловкостью.

Игрок подбрасывает мяч и бьёт по нему ногой бадминтон».

Игрок подбрасывает мяч и бьёт по нему ногой, чтобы он взлетел выше. Он повторяет столько раз, сколько может.

Выигрывает команда, игроки которой набьют по мячу большее количество раз.

7-й конкурс: И вот последняя страна – Дания. Традиционная датская народная игра «Рыболовная».

В датских деревнях почти каждый шестилетний ребёнок имеет своё снаряжение для рыбной ловли.

Удочку надо сделать из гимнастической палки, привязав к ней верёвку с магнитом на конце.

Рыбок надо сделать из бумаги, там, где рот, клеить металлическую полоску. Команды выстраиваются в колонны. В 7 метрах от них лежит обруч с рыбками. По команде первые бегут с коробкой возвращаются к команде и так, пока все игроки не поучаствуют в эстафете или пока не закончится вся рыба. Выигрывает команда, у которой в коробке больше рыбы.

Рыбок надо приготовить нечётное количество.

Ведущий: Вот и закончилось наше путешествие по планете Земля. Многие страны мы не посетили. Но уверяю вас, что в каждой стране есть игры, похожие на наши. И сейчас я хочу, чтобы вы высказали свои пожелания для детей всей Земли.

Дети: Здоровья, счастья, благополучия, мира!

Построение. Подведение итогов мероприятия. Награждение.

### Рыцарский турнир

25

Издавна мужчина олицетворял мужество, отвагу, честь, силу. Он был добытчиком, содержал семью, был почителен к старшему поколению, уважителен к сверстникам, благосклонен к младшим. В тяжелую годину закрывал свое отечество.

Сегодня будут состязаться лучшие из лучших, демонстрируя свои добрые качества и знания.

В турнире принимают участие с 9-11 классы. Спортзал украшен гирляндами флажков, лозунгами, призывающими готовить себя к жизни, труду и защите Родины. Передняя часть зала отведена под «сцену». Слева стол жюри – одни девушки. Звучит музыка на армейские темы. Жюри занимает свои места.

Выходит ведущий – учитель Ф. К. Музыка замолкает.

Ведущий: Сердечно поздравляем тех, кто готовится к службе в армии.

Голос за сценой (через усилитель):

Широка страна моя родная.  
Много в ней лесов, полей и рек.  
Я другой такой страны не знаю,  
Где так вольно дышит человек.

На тысячи километров раскинула свои просторы земля Русская со своими несметными богатствами. Многим мечтается завладеть землей нашей, а народ сделать своими врагами. Но с незапамятных времен заступали дорогу врагам наши отцы, деды, братья, сыновья, мужья. И лихо приходилось лютому врагу от защитников земли Русской. И недаром народ наш так любит и чтит заступников своих, былинных героев.

Илья Муромец: А и сильные, могучие богатыри на славной Руси! Не скакать врагам по нашей земле! Не топтать их коням землю Русскую! Не затмить им солнце наше красное! Век стоит Русь – не шатается! И века простоит - не шелохнется!

Алеша Попович: Братия! Не посрадим земли Русской, не пожалеем живота своего ради вольной жизни, не поимеем сраму перед предками.

Добрыня Никитич: Нас сызмала учили беречь отчизну в лихую годину. Встанем за землю и народ всем миром. Чтоб не летала над нами туча черная, не ползала по земле саранча поганая.

Голос за сценой: Черная туча напозла на землю Русскую. Несметные полчища татаро – монголов, словно саранча, уничтожали все вокруг, а людей гнали в рабство. Княжество за княжеством исчезало под ногами завоевателей, а удельные князья не хотели объединяться и поплатились за это. Евпатий Коловрат – рязанский боярин, собрал вокруг себя 1700 человек и долго бился с врагом. Огромные потери понес враг за три года, но силы были не равны...

Евпатий Коловрат: Объединяйтесь, люди русские, не смотрите на князей своих, тащат они каждый в свое логово, а о соседе не думают. Только связанный веник чисто метет, а одинокая веточка только царапает. Все вместе мы с любым ворогом справимся, а поодиночке пропадем.

Голос за сценой: При Иване Грозном Русь полностью освободилась от татаро-монгольской зависимости. Осваивался Урал, и лишь за каменным поясом хозяйничали осколки татаро – монголов.

Освободить Сибирь от Урала до Иртыша сумел атаман Ермак с дружиной казаков.

Ермак: Други мои верные! Сослужим службу добрую царю – батюшке, да Родине- матушке. Освободим землю Русскую от басурман! Да будет Русь крепка и привольна!

Голос за сценой: А дальше от Енисея до Тихого океана лежала нетронутая , неоглядная земля. Богатая лесами, реками, ископаемыми. Разведать, освоить, закрепить за Россией эти земли сумели казаки-первопроходцы.

Казак: Вот и вышли мы к океан - морю. Принимай, Россия, новый неизвестный край! Будь богата и счастлива, а мы встанем тут надёжными стражами!

Голос за сценой: 1610 г. Не живётся спокойно соседям, Польско-литовские вояки захотели земли Русской. Глубоко забрались захватчики, обманом в Москву влезли и стремились дальше в глубь страны. И снова на пути непрощенных гостей встали русские чудо-богатыри. Иван Осипович Сусанин – костромской крестьянин, завел зимой крупный отряд поляков в непроходные болота. Сам погиб, но и ни один враг не выбрался из болот.

Иван Сусанин: «Куда ты завёл нас?» /- Лях старый вскричал./ «Туда, куда нужно! Убейте! Замучьте! Моя здесь могила! Предателя мнили, во мне вы нашли: их нет, и не будет на Русской земле! В ней каждый с младенчества Родину любит. И душу изменой свою не погубит». Кто русский по сердцу, тот бодро, и смело, и радостно гибнет за правое дело!

Ни казни, ни смерти и я не боюсь: не дрогнув, умру за царя и за Русь!

Голос за сценой: И жила бы вольготно земля Русская, да богатства ее покоя иностранцам не дают. Французы решили поживиться, да попали «как кур в

ощип». Весь народ встал на защиту Отечества. Били врага повсюду: с фронта регулярная армия, а с тыла партизаны.

Славную боевую страницу борьбы с наполеоновскими войсками написали отряды гусар, воевавших в тылу врага под командованием подполковника Дениса Давыдова.

Денис Давыдов: Непрошенных гостей мы били, и будем бить. Не дадим покоя ни днем, ни ночью. Бить будем с фронта и тыла, чтобы хорошо запомнили, как нам с мячом являться.

Голос за сценой: Не прошло и 50 лет, а французы в союзе с англичанами решили снова в России счастье поискать. На этот раз решили напасть с юга, да и снова не повезло.

А вот что говорит прославленный герой крымской войны матрос кошка.

Матрос Кошка: Пусть каждый в бою проявит свое мастерство и отвагу, и врагу от этого туго станет. Запомнит ворог русское оружие и другим передаст, чтоб к нам не совались.

Голос за сценой: Прошло почти 50 лет. Спокойно жила Россия, никто не тревожил ее покой. Да вот на востоке Япония заинтересовалась нашими земляками. А через 10 лет кайзеровская Германия развязала войну. Постепенно война в России переросла в гражданскую войну, и тут вмешались прежние наши враги. 14 государств стремились к захвату России и ее переделу. Но выстояла Россия, победил русский народ, выпроводил всех захватчиков за пределы Родины.

Петька: А хорошо, Василий Иванович, на земле жить, когда никто не мешает,...Сады цветут, дети играют, работа спорится. А пока землю нашу очистить надо от мрази всякой.

Голос за сценой: Прошло 30 лет. Страна жила, строилась, мечтала, и снова Германия напала на Русскую Землю. Немецкие фашисты решили поработить нас, но они вновь просчитались.

Солдат 41-го: Опять появились желающие на чужой каравай, земли им нашей захотелось, жар хотят загребать нашими руками. Не бывать этому! Растопчем фашистскую гадину в его же логове!

Голос за сценой: После победы над фашистами Германии, Италии, Японии наша страна уже 60 лет живет в мире. Мы растим детей, радуемся своим успехам, летаем в космос, но счастье свое надо беречь, надежно охранять.

Солдат 2005-го: Велика и славна история русского оружия. Много за века было желающих завладеть землей нашей, а нас обратить в рабов своих. Не вышло! И мы – молодое поколение не посрамим доброй славы русского оружия.

Звучит военный марш. «Рыцари» поворачиваются и под музыку уходят из зала.

Участники переодеваются и готовятся к основному состязанию.

Ведущий: В сегодняшнем турнире принимают участие победители в своих классах (представляет поочередно участников). А теперь слово жюри.

Председатель жюри: Нами было просмотрено костюмированное представление о славе, силе и гордости наших защитников от древности до наших дней. Ребята подготовили прекрасные костюмы и очень эмоционально выступили. Молодцы! Оценка всем 5 баллов.

Ведущий: Первое испытание. «Челночный бег на 10 м. Условия: по команде «Марш!» с высокого старта пробежать 10 м., коснуться ногой пола за линией поворота. Прибежать к линии старта, коснуться пола за ней, вернуться к линии

поворота и т. д. Забеги по два человека. 27 с – «отлично»; 28 с – «хорошо»; 29 с и больше – «удовлетворительно».

Ведущий: Второе испытание. Подтягивание на высокой перекладине. 13 раз – «отлично»; 11 раз – «хорошо»; 9 раз – «удовлетворительно»; 8 раз и менее – «два» балла.

Подтягиваются одновременно 4 человека на двух перекладинах.

Участники начали упражнение. Звучит старинный вальс.

Ведущий: А сейчас несколько минут отдыха для мышц и работа для мозга. Проверим, как вы знаете героев романа Л. Н. Толстого «Война и мир».

Перед вами на доске в беспорядке, хотя и в столбик, написаны имена героев из романа. Всего 10 имён. Вы должны написать два столбика по 5 имён: один с именами, выступавшими за русских, второй – с именами, выступавшими за французов.

Условия: без ошибок – 5 баллов, одна – 4 балла, две – 3 балла, три – 2 балла, четыре – 1 балл, пять – 0 баллов.

Пройдите за столы, возьмите по листку бумаги и по ручке. Готовы? Начали (включает секундомер). Время работы три минуты. Вот эти имена: Вильнев, Винценгероде, Мюрат, Болконский, Савари, Багратион, Даву, Милорадович, Бертье, Барклай-де-Толли.

Пока «рыцари» думают, звучит музыка.

Правильный ответ: Русские – Винценгероде, Болконский, Багратион, Милорадович, Барклай-де-Толли.

Французы – Вильнев, Мюрат, Савари, Даву, Бертье.

Ведущий: А теперь я приглашаю вас к параллельным брусьям. Пока жюри подводит итоги, мы займёмся сгибанием и разгибанием рук в размахивании в упоре на брусьях. На махе вперёд согнуть руки, на махе назад – выпрямить.

9 раз – 5 баллов; 6 раз – 4 балла; 4 раза – 3 бала; 2 раза – 2 балла; 1 раз – один балл.

Ведущий ознакомливает с результатами конкурса.

Ведущий: А теперь пришло время обед готовить. А какой обед без картошки? Вы сейчас продемонстрируете. Как быстро и ловко вы умеете чистить картошку. Да чтоб кожура тоненькая была! Каждый получает по две картофелины, по ножу. Время на все – 2 минуты. А потом жюри по 5-бальной системе оценит работу каждого.

Ведущий: Следующим номером нашей программы будет разборка и сборка автомата Калашникова с завязанными глазами. Время на «отлично» 3 минуты, 4 – «хорошо», 5 – «удовлетворительно».

Очередность по жребию.

Жюри сообщает текущие итоги.

Ведущий: Очень ценные качества воина: его сила, ловкость, находчивость, зоркий глаз, но очень важно, если солдат еще и веселый человек. Следующий наш конкурс самый веселый. Вы можете нам спеть. Сплясать, сыграть на музыкальном инструменте или сделать все сразу.

Следующий конкурс: умения владеть иголкой. Вы будете пришивать пуговицы. У каждого две пуговицы совершенно одинаковых, тряпочка, нитки и иголка. Времени 5 минут. Жюри оценит, как вы эту работу выполните по пятибалльной системе.

Рыцари пришивают пуговицы. Звучат солдатские песни.

Ведущий: Не всегда все ладно и весело, бывает и накладно. К сожалению, бывают синяки и травмы. Вот вы сейчас и покажете нам, как вы умеете оказывать первую доврачебную помощь «пострадавшему».

На столах разложены предметы оказания первой помощи. За столом сидят с номерами «пострадавшие», у них в кармане записка с диагнозом. Кому кто достанется – решит жребий, и вы приступаете к оказанию помощи, а школьный врач оценит вашу работу по пятибалльной системе.

Пока заняты рыцари, звучат солдатские песни.

Ведущий: И, наконец, последнее испытание. Поднимание гири 16 кг. По команде «Начали!» последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз (без касания пола) сначала левой рукой, а затем без отдыха – правой.

Положение гири вверху фиксировать на прямой руке в течение 1-2 секунды. Количество подъемов суммарно. 30 раз – 5 баллов, 27 – 4балла, 24 – 3 балла, 20 – балла, 18 – 1 балл.

Гиревики закончили свою работу и сели на скамейку.

Перед ними выступает хор девушек..

Пока звучит песня, жюри подводит итоги.

Жюри благодарит «рыцарей» за доказанное умение, выражает уверенность, что мир и счастье родины будут надежно защищены. Всем участникам турнира вручаются почетные грамоты.

### Легкоатлетический кросс

Кросс проводится в один день после уроков. Место проведения школьная спортплощадка и прилегающая территория.

Оформление: флагшток, флаги, гирлянды флажков, лозунги, плакаты, призывающие заниматься спортом.

Музыка популярных детских песен и спортивных маршей.

Через микрофон звучит команда к построению. Строятся команды классов в линию в две шеренги с интервалом в один метр. Если команд много, можно построиться в паре и тоже в две шеренги.

Участников в команде класса 6 человек (3+3). Это лучшие бегуны на сегодняшний день в своём классе. Мы их отобрали на прошедших уроках. Большого на финалы не нужно, будет столпотворение, и эффект праздника резко упадёт. Все участники по возрастным группам записаны в протокол. Количество их получается немалое. В каждом протоколе, а следовательно, забеге от 12 до 20 человек.

Итак, у нас получилось 8 групп:

от 3-3 классов – 2 группы мальчиков и девочек;

4-5 – 2 группы мальчиков и девочек;

6-7 – 2 группы мальчиков и девочек;

8-11 – 2 группы юношей и девушек.

Построение участников. Музыка смолкла, звучит команда учителя Ф.К.: «Парад, равняйся! Смирно! Равнение на середину!» Учитель строевым шагом подходит к директору школы, вышедшему на середину, и докладывает: «Товарищ

директор школы! Участники кросса, посвященного открытию спортивного сезона, построены. Преподаватель физкультуры Исидорова!» Учитель делает два шага вперед и становится лицом слева от директора, поворачивается лицом к строю.

Директор здоровается: «Здравствуйтесь, ребята!» Строй отвечает: «Здрас!...» Директор поздравляет ребят с праздником открытия спортивного сезона, желает им спортивных успехов, здоровья и честной спортивной борьбы.

Учитель ФК: «К подъёму Государственного флага стоять... Смирно!»

Флаг поднимают победители прошлогоднего кросса... Учитель называет фамилии. Ребята подходят к флагштоку и строятся в одну шеренгу: девочки с одной стороны, мальчики с другой стороны флагштока.

Учитель ФК: «Флаг поднять!»

Мальчик и девочка поднимают флаг, звучит Гимн РФ.

По окончании гимна раздаются аплодисменты, крики «Ура!».

Учитель ФК: «Прослушайте порядок забегов.

- 1) девочки 2-3 классов, дистанция 500 метров;
- 2) мальчики 2-3 классов, дистанция 500 метров;
- 3) девочки 4-5 классов, дистанция 1000 метров;
- 4) мальчики 4-5 классов, дистанция 1000 метров;
- 5) девочки 6-7 классов, дистанция 1500 метров;
- 6) мальчики 6-7 классов, дистанция 1500 метров;
- 7) девушки 8-11 классов, дистанция 2000 метров;
- 8) юноши 8-11 классов, дистанция 3000 метров.

Сейчас первый забег строится на старте».

Девочки 2-3 классов с классными руководителями, просто со старшими товарищами идут на стартовую площадку. Учитель ФК строит их в одну шеренгу на линии старта. Проверяет по протоколу присутствующих, объясняет ещё раз, как бежать: «Бежать надо с правой стороны гирлянды с флажками, не толкаться, не мешать друг другу. Добежать до таблички «500 метров», там стоят судьи и красный флаг. Обегите флаг и дальше бегите на финиш опять вдоль гирлянды флажков».

Протоколы заготавливаются заранее. Пишут их физорги – девочки, ответственные за пропаганду и агитацию в совете физоргов. Все протоколы однотипны.

Форма протокола.

Финал кросса 500 метров. Девочки 2-3 классов:

№	Фамилия, имя	Класс	Время на финале
Примечание			
1	Донцова Маша	2	
2	Федорчук Оксана	2	
3	Гергесова Клава	3	
4	Соколова Аня	3	
5	Батуева Надя	3	
И т. д. по фамилиям учащихся			

Судьи: (подпись) (ФИО)

Дистанция кросса и её оформление.

Линию старта отмечают мелом. Две металлические трубы высотой 2 метра нужно вкопать на линии старта на 3 метра друг от друга. На них закрепить плакат из красного сатина с надписью: одна сторона – «Старт», другая – «Финиш». Рядом судейский столик, протоколы, секундомеры, микрофон, ёмкость с остуженной питьевой водой, аптечка. В 10 – 20 метрах от линии старта воткнуть в землю цветной флаг размером 50 на 60 см. на верёвке высотой 1 метр. Таких флагов по дистанции много. В 3-5 м. от флага по прямой растянуть гирлянду флажков размером 10 на 15 см. на расстоянии 40-50 см. друг от друга. Нить гирлянды хлорвиниловая, крепят её на железных штырях-шпильках длиной 50-60 см. На половине дистанции сделать разрыв гирлянды, воткнуть красный флаг и табличку «500 метров Поворот». Стоят судьи на линии – учитель и два-три юных судьи (школьники). Их задача – проследить правильность поворота, нарушителей зафиксировать: записать, просигнализировать белым флажком судьи на финиш, если всё было правильно, и красным, - если кто-то повернул раньше поворота.

Когда на этом повороте пройдут все забеги, судьи идут на следующий поворот «1000 метров» и так далее до последней таблички – поворота.

По окончании всех забегов судьи собираются все вместе и подводят итоги. Если были нарушения на дистанции, в протоколе в графе «Примечание» отмечается «нарушил», если сошёл с дистанции, записывается «сошёл», выполнившим разрядные нормативы записывается «Ш юношеский».

А физорг-хозяйственник (завхоз) с мальчишками убирают с дистанции кросса всю атрибутику и складывают в подсобное помещение.

Судьи, подводя итоги, заполняют грамоты и дипломы для награждения победителей и призёров – записывают вид соревнования, фамилию победителей, их результат.

Всё время, от окончания последнего забега и до подведения судьями итогов, звучит музыка. Учитель ФК через микрофон даёт команду: «Всем участникам кросса построиться для награждения победителей!» Все команды строятся перед трибуной в прежнем порядке. Вокруг болельщики, гости. Бегают корреспонденты, берут интервью у победителей – завтра их материал будет в школьной стенгазете. Работают фотографы, они тоже подготовят фотовыставку о проведенном кроссе.

Учитель ФК командует: «Равняйся! Смирно!» Начинается церемония награждения. Первыми награждаются самые маленькие, объявляют, что они сейчас всей командой идут в школьную столовую пить чай с тортиками. Остальные награды и призы вручают на месте; объявляют участников, выполнивших разрядные нормативы.

В заключение подаются команды: «Смирно!», «Флаг спустить!» Флаг спускают новые чемпионы, звучит Гимн России.

Умолкает музыка, флаг спущен, учитель ФК даёт команду: «Вольно! Разойдись!»

Учитель ФК пишет проект приказа по школе о проведенном мероприятии. Завтра приказ по школе, стенгазета, фотовыставка соберут около себя снова всю ребятню.

## Соревнования по футболу

Все кубковые матчи проводятся одинаково – по олимпийской системе. Это скоротечные игры. Проиграл – вылетай, дальше идёт один. Все знают, что проигрывать нельзя, и сражаются самозабвенно, не считаясь с синяками и шишками, отдавая игре все свои силы, умение, волю. Всё для победы!

А физическое развитие растущего организма убыстряется на пике наивысшего напряжения. Прежде всего, в каждом классе, начиная с третьих, после прочтения объявления совета физоргов, начинается формирование команды мальчиков и девочек. Девчонки играют в футбол не менее азартно, чем мальчишки, в игре и к игре относятся даже более серьёзно, только проявляют себя более мягко. Прикинув, кто будет играть, составляют заявку на участие команды класса в кубке школы. Форма заявки висит на стенде «Спортивная документация» в рекреации спортзала. Ребята постарше это делают самостоятельно. Внимание и помощь учителя направлены на новичков в этом деле – третьеклассников. Они, естественно, очень хотят играть, но побаиваются старших. Задача учителя – успокоить и нацелить начинающих на игру. Убедить, что все когда-то начинали, а на уроках физкультуры – научить основным правилам и положениям игры в футбол.

### Форма заявки (образец).

Форма заявки на все виды соревнований в школе одинакова, меняется только название вида спорта. Например:

Заявка команды 3 класса  
на участие в кубке школы по футболу (мальчики).

№ п/п команде	Фамилия, имя игрока.	Год рождения	Место	в
1 капитан	Протопопов Матвей	1991	нападающий	
2	Киргизов Андрей	1991	защитник	
3	Гилязов Денис	1991	защитник	
...	...	...	.....	
11	Андреев Толя	1991	вратарь	
12	Гаринов Толя	1991	полузащитник	

Кл. руководитель: (подпись)

Капитан команды: (подпись)

Дата:

Вот так пунктуально нужно подходить к ученикам всегда. Это приучает детей к дисциплине, аккуратности, порядку, уважению к делу, которым они собираются заниматься, и, наконец, ответственности за порученное дело. А ещё дети познают, с чего начинается спорт.

Вмешательство классного руководителя нужно для того, чтобы учитель лучше узнал своих учеников, знал бы, чем они занимаются во внеурочное время, чтобы они были ближе и понятнее друг другу, чтобы учитель мог использовать интерес учеников к занятиям спортом в их же пользу. Ну а если учитель пойдет вместе с учениками и на тренировку, да ещё вместе будет гонять мяч... За таким учителем дети пойдут в огонь и в воду.

Заявки написали, собрали. Совет физоргов определяет положение о проведении Кубка школы по футболу, о сроках проведения, награждении победителей, кто судит матчи, какой класс, какую выполняет подготовительную работу. Игры можно организовать в один круг, если времени мало, а команд много, или в два круга (что более эффективно), то есть в один круг: проиграл – вылетай из игры, в два круга: вылетает (выбывает) из игры команда по результатам двух встреч. Это более интересно для ребят.

После утверждения советом физоргов всех нюансов соревнования сектор пропаганды и агитации рисует таблицу отдельно для мальчиков и девочек. Тут же вывешивает «Положение о проведении кубка школы по футболу», график с указанием даты и времени встреч.

Игры проводим через день. День играют мальчики, день девочки.

Регламент игры с учётом возраста: младшая группа (3-5 кл.) – играют по схеме 15+10+15 (два тайма по 15 минут, перерыв 10 минут); средняя группа (6-7 кл.) – играют 20+10+20, старшая группа – 25+10+25.

Юные судьи помогают не только вести саму игру, но и ведут протокол: пишут сами протокол, отмечают замечания – жёлтая или красная карточка, записывают в турнирной таблице.

Ваша задача накануне турнира – организовать семинар юных судей по футболу из хотя бы двух-трёх занятий. А в календаре игр умело расписать, кто, когда, какую игру обслуживает и в каком качестве.

Все игры проводятся строго по правилам игры в футбол, утверждённым УЕФА. Дети хотят этого, им это нравится: «Чтобы всё было законно!»

Но мы немножечко отступаем от строгостей правил. Дети, получив красную или две жёлтые карточки, за что следует удаление, следующую игру не пропускают – запасных нет, да и турниры скоротечны.

Сейчас общее построение всех команд. Учитель докладывает кому-либо из администраторов школы (завучу, директору) о готовности к началу футбольного турнира. Звучит взаимное приветствие и пожелания администратора. Слышится Гимн России, и ребята поднимают флаг соревнований. Выполняют эту процедуру капитаны прошлогодних победителей. Игры турнира начинаются. Турнир проходит строго по расписанию, и вот уже день финала. Сегодня должны определиться все призеры и победители. Прежде чем начнутся игры за 1-2 места, надо провести встречи за 3-4 места. По завершении последнего матча все команды строятся для награждения. Награждаются ребята, начиная с третьего места.

И в завершении: закрытие турнира – спуск флага под гимн России. Опускают флаг капитаны команд, завоевавших кубки.

Юные фотографы привлекают внимание всей школы фотовыставкой. Учитель физкультуры повесит технический отчет о проведенном турнире.

## Спортивный конкурс «Орлята учатся летать»

Цель мероприятия: популяризация спорта у ребят начальных классов, развитие чувства коллективизма, ответственности, сплоченности.

Место проведения: спортивный зал.

Спортивный зал украшен рисунками детей на спортивную тему.

Ведущий: Рассыпай улыбки, солнца!

Ветер свежесть нам дарил,

Праздник всех нас приглашает,

Шири двери отвори!

Сегодня у нас замечательный день – День Здоровья! А так же день всех сильных, ловких, дружных и смелых ребят. Наша земля всегда была богата сильными и здоровыми людьми. И давайте мы с вами сегодня покажем, какое наше поколение. Подтвердим известную поговорку «В здоровом теле – здоровый дух!» И победит сегодня тот, кто наряду с силой и ловкостью покажет свою находчивость и смекалку.

1. Проверка домашнего задания – название команды, речёвки, девиза и рисунков.

2. Бег между кеглями до стойки и обратно – поочерёдно.

3. «Хоккей». Ведение клюшкой шайбу между кеглями – поочерёдно.

4. «На меткость». Резиновым мячом с расстояния 10 м. попасть в кегли – попадание 1 очко.

5. «Перекаты». Катить два или три волейбольных мяча одновременно до стойки, обратно взять мячи в руки и бежать.

6. «Это – я, это – я!». Ведущий задаёт вопросы, а команды, хлопая в ладоши, должны отвечать: «Это – я, это – я, это – все мои друзья!». Но в некоторых случаях нужно только хлопать, а слова произносить не надо:

а) Кто из вас, хочу узнать:

Любит петь и танцевать?

б) Кто из вас, такой хороший,

Загорать ходил в калошах? (молчат)

в) Кто из нас не ходит хмурый

Любит спорт и физкультуру?

г) Кто из вас своим трудом

Украшает класс и дом?

д) Кто из вас, скажите в слух

На уроке ловит мух? (молчат)

е) Кто из вас, из малышей

Ходит грязный до ушей? (молчат)

7. «Мини – футбол». Между командами.

8. «Рыбки с ленточками». У участников одной команды к спине прикреплена ленточка длиной 1 м., на конце ленточки нарисована рыбка. По сигналу команда с рыбками убегает, а другой нужно догнать и сорвать «рыбку». Подсчитываются сорванные «рыбки». Участники с ленточками бегут до конца площадки. За линией срывать «рыбки» нельзя. Смена команд.

9. «Флажки». У каждого участника флажок. Поочерёдно вставлять флажок в деревянное решето.

10. Переставление гимнастической палки. У участника в руках две гимнастические палки. По сигналу участник должен положить сначала одну гимнастическую палку на пол, другую сразу за первой палкой. Первую палку переставит за вторую и т. д.

11. «Песня». Спеть песню по одному или командой (можно со своим учителем).

12. «Бег со скакалкой».

13. «На меткость – 2». У каждого участника по одному кольцу. Бросать кольца поочередно на гимнастическую палку, которую держит капитан команды (расстояние между капитаном и командой 8 метров). Учитывается попадание.

14. «Водяной». Ведущий в кругу, с завязанными глазами. Команды образуют общий круг. Команды двигаются по кругу со словами: «Водяной, водяной, что сидишь ты под водой, выйди на минуточку, на одну секундочку, а секундочка мала, выходи на полчаса». После слов ведущий идёт, кого коснется, тот выходит из круга.

15. «Пингвины». Один резиновый мяч положить на спину, другой прижать к животу, придерживая руками мячи, оббегать стойку, передать мячи следующему участнику.

16. «Конкурс капитанов». Один капитан стоит на воротах, другой с расстояния должен забить мяч в ворота. Засчитывается забитые голы. Смена капитанов.

Жюри подвело итоги и пожелало всем счастливых стартов.

### Соревнование в Спортландию

Отличительная черта Спортландии – доступность этих соревнований, массовость, игровое содержание, а также сочетание элементов эстетического, нравственного и физического воспитания.

Каждая команда готовит свою форму и эмблему, приветствие, номер художественной самодеятельности, спортивное выступление. В состав команды могут быть также включены родители детей.

Зал школы украшен спортивными флагами, лозунгами, плакатами.

В начале соревнований извещают звуки фанфар. На середину зала выходит ведущий. Он приветствует зрителей и знакомит их с программой соревнований. Представляются члены жюри и почётные гости.

Под звуки марша команды проходят по площадке и выстраиваются перед жюри.

Председатель жюри говорит о значении соревнований, напоминает о спортивных традициях школы.

Ведущий предоставляет командам слово для приветствия.

Ведущий. Итак, все традиционные формальные моменты выполнены. Наш первый конкурс – экзамен на внимание. Ребята, представьте себе, что вам надо пешком пройти на наш стадион: пересечь площадь, перейти улицы. По пути, естественно, попадутся светофоры, которые укажут, когда можно переходить улицу, а когда нельзя. Помните, при каком свете можно переходить. Правильно! Зелёный свет – идём. Жёлтый – приготовиться. Красный – ждём. А теперь будьте очень внимательны. Видите? У меня в руках три картонных кружочка. Это светофоры. Как только покажу кружок зелёного цвета, вы

маршируете на месте и исполняете песню. Заменяю, зелёный на жёлтый – перестаёте маршировать и дружно хлопаете в ладоши. На красный цвет замолкаете и не двигаетесь. Если кто-нибудь перепутает сигнал, нарушит тишину, значит, он плохо знает правила уличного движения и его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, которая к концу нашей «прогулки» получает меньшее количество штрафных очков. Напоминаю, что мы неоднократно будем переходить через перекрёстки и каждый раз надо менять песню. Первая песня - «По улице шагает весёлое звено», вторая – «У дороги чибис», третья – «Пусть всегда будет солнце». А теперь, друзья, отправляемся в путь!

Ведущий попеременно показывает разноцветные кружки. Члены жюри внимательно следят за ходом игры и подсчитывают очки. После окончания конкурса член жюри подчёркивает старания ребят и объявляет результаты.

Ведущий. Теперь, ребята, я убедился, что вы действительно внимательны. Это очень важно для будущих спортсменов. В следующем конкурсе вы сможете показать, что вы не только внимательны, но ещё и смелые, быстрые и ловкие. Конкурс называется «Пограничники и парашютисты». В начале представитель одной команды будет исполнять роль пограничников, а второй – парашютистов, затем команды поменяются ролями. Команды пограничников в количестве 8 человек, взявшись за руки преследуют игроков команды парашютистов, чтобы сомкнуть вокруг какого-нибудь парашютиста руки. В этом случае он считается пойманным, за что его команде начисляется штрафное очко. Игра будет продолжаться 2 минуты, после чего участники поменяются ролями. Мне только осталось напомнить, что игроки команды парашютистов не имеют право выходить за пределы площадки – это ошибка, а игроки команды пограничников хватать своих соперников за одежду, и ловля засчитывается лишь тогда, когда они поймают парашютистов соединёнными в цепочку руками. И так, слушайте внимательно! В квадрате 45 высадился «вражеский десант». Приказываю пограничникам «уничтожить» десант. Начали!

Ведущий. Сейчас, ребята, вам предстоит показать свое мастерство в беге. Сначала будут соревноваться девочки обеих команд, затем мальчики. По моему сигналу игроки обеих команд одновременно принимают старт и стараются как можно быстрее поменяться местами. Игроки команды, которая раньше построится за линией старта на противоположной линии, получает выигрышное очко. Соревнование состоит из 7 забегов. Выиграет команда, участники которой в общей сложности (мальчики и девочки) наберут большее количество очков. Напоминаю, ребята, во время перебежек не толкайте друг друга. Помните, что обходить своего противника надо с правой стороны. Поднимите правую руку. Правильно! На старт... Внимание! Марш!

Ведущий. Давайте посмотрим, как наши спортландцы умеют играть в футбол. Приглашаю на площадку по три футболиста от каждой команды. Первая пара покажет нам свою техническую подготовку. Выигрывает тот футболист, который большее количество раз сумеет подбить мяч в воздухе. Внимание, болельщики! Давайте вместе подсчитаем вслух количество ударов.

Соревнующиеся в первой паре получают по футбольному мячу и начинают поединок. Следующая пара соревнуется в подбивании воздушного шара головой. Последняя пара участвует в конкурсе «забей гол!»: ведущий прикрепляет

футбольный мяч к середине небольшого шнура и один конец его к левой ноге одного мальчика, другой конец – к левой ноге его соперника. Задача – по сигналу ведущего ударить правой ногой по мячу. Выигрывает тот, кто первым сумеет выполнить это упражнение трижды. Это нелегко сделать, так как ребятам одновременно приходится нападать и защищаться.

Ведущий. Ребята, вы, наверно, знаете, как доставляют донесённые в штаб во время военных действий. Сейчас мы посмотрим, какая команда быстрее сумеет доставить донесение, воспользовавшись «тоннельным» переходом. Пожалуйста, займите свои места.

Девочки каждой команды становятся в шеренги напротив друг друга на расстоянии 5-6 метров. В руках у них гимнастические обручи, из которых оно образуют «тоннель». Напротив каждого «тоннеля» за линией старта строятся мальчики в колонны по одному. Расстояние между линией старта и первым обручем 6 метров. За каждым «тоннелем» на расстоянии 3-х метров от последнего обруча устанавливают стойки. У направляющего каждой команды в руках пакет.

Ведущий. По моему сигналу мальчики с пакетом пролезают через «тоннель», бежит к стойке, огибает её, возвращается назад к своей команде, уже минуя «тоннель». Он передаёт пакет очередному участнику лишь тогда, когда обежит колонну сзади, а сам становится в конец колонны. Очередной игрок преодолевает то же самое. Замыкающий колонну, получив пакет, преодолевает «тоннель» и передает пакет представителю жюри. Выиграет команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Игра проводится в два тура. Сначала, как было опасно, обручи держат девочки, а задание выполняют мальчики, затем участники меняются ролями. Зачет отдельный.

Жюри объявляет итоги конкурса.

Председатель жюри. Пакет с донесением, как видите у меня. Мы ознакомились с содержанием донесения, сейчас нам надо дать ответ на донесение и доставить его как можно быстрее. Капитаны команд возьмите пакеты с ответом и передайте их как можно быстрее ведущему. Но для этого вам придется преодолеть «минное поле».

В игре участвуют только мальчики. Игроки каждой команды выстраиваются в колонны по одному. В 10 м от стартовой линии напротив каждой колонны чертят на одной линии 7 кружков диаметром 40 см ( «островки на минном поле»), расстояние между которыми 50 см.

По сигналу первые игроки с пакетами в руках бегут вперед, становятся в первый кружок одной ногой, другая согнута. Прыгая из одного кружка в другой, каждый старается не заступить ногой за его пределы; закончив прыжки, бежит за линию старта и передает пакет следующему игроку своей команды, а сам становится замыкающим. Очередной игрок проделывает то же самое. Замыкающий в колонне, получив пакет, преодолевает «минное поле» и вручает пакет ведущему. Выигрывает команда, игроки которой раньше доставят мне пакет.

В пакете написано о проведении заключительной комбинированной эстафете.

1-этап – бег по гимнастической скамейке - поочередно.

2-этап – прыжки по скамейке на двух ногах – поочередно.

3-этап – прыжки над скамейкой, ноги врозь (скамейка между ног) – поочередно.

4-этап – подлезть под планкой скамейки (справа и слева) – поочередно.

5-этап – проползти по скамейке на четвереньках – поочередно.

6-этап – прокатить по скамейке набивной мяч – поочередно.

7-этап – преодолеть скамейку, продвигаясь вперед в положении сидя верхом на скамейке, без помощи рук – поочередно.

8-этап – пробежать всю дистанцию (в том числе и по скамейке) вдвоем, держась за руки.

9-этап – всем игрокам выбежать вперед, взять скамейку, перенести ее за линию старта и сесть на скамейку верхом, лицом к линии старта.

Ведущий. Закончилась заключительная комбинированная эстафета. Пока жюри подсчитывает результаты встречи посмотрите показательное выступление юных спортсменов.

После спортивного выступления председатель жюри объявляет окончательные результаты и подводит итоги, подчеркивая старания ребят и болельщиков.

### **Рыцарский турнир в окружении дам**

Цель конкурса: Развивает интеллектуальные и физические качества учащихся, сплочения детского коллектива.

Состав команды: 4 девушки и 4 юноши.

Ведущий: Раньше рыцари – задиры

Собирались на турниры,

Из – за их прекрасных дам,

Много там бывало драм.

Кольчуги, латы, конь, копьё –

Проявите вы мастерство свое –

И на весь крещеный мир

Бескровный будет здесь турнир.

Давайте же друзья, прищпорим воображенье и вместе с нами участниками отправимся на турнир. В котором наши претенденты будут оспаривать звания Рыцаря Мужества, Добра и справедливости. В турнире принимают участие с 9 – 11 классы.

Выход команд в зрительный зал под музыку.

Представление жюри.

1. Жюри по виду команды определяет их название. После этого команды сами представляют себя – название команды, девиз. Домашнее задание – показ спортивной сценки.

2. «Секретный пакет». Раздаются командам «шифровки»: «Рядом, пакет, стуле, входом, на, лежит, в, главным, с, школу».

Ответ: Пакет лежит на стуле рядом с главным входом в школу».

Кто быстрее из капитанов найдет и принесет пакет ведущему. В пакете задание – изготовить бумажную пилотку.

3. Бежать с зажженной свечой – открытие подвижных конкурсов.

4. Проползти между кеглями. В руках «мины», на спине «автоматы». Участвуют только юноши.

5. «Бег с противогазами». Первый надевает противогаз, бежит до стойки, обегает. Бежит ко второму участнику, второй тоже надевает противогаз, они вместе бегут до стойки, возвращаясь, первый участник отдает противогаз третьему. Третьему нужно надеть противогаз и бежать со вторым и т. д.

6. «Чья линия длиннее?». Все команды снимают со зрителей вещи (30 секунд) до прекращения музыки, потом они связывают вещи в веревку. У кого длиннее окажется линия из одежды?

7. «Дорогая ноша». Юноша берет девушку на руки (любым способом). Перед ними мелом начерчена как бы кривая тропинка. У юноши глаза завязаны. Он должен пронести по тропинке девушку, слушая лишь её куда идти. Дойдя до стены, юноша опускает девушку. Она рисует какую – либо часть дома на листе, прикрепленном на стене. Обратно они бегут, но у юноши глаза завязаны. Следующая пара делает тоже. Жюри оценивает ровность ходьбы по тропинке и оригинальность рисунка.

8. «Охота на рыбок». На спине у участников прикреплена рыбка. По сигналу, кто больше сорвет «рыбок» у соперников. Одновременно участвуют все команды.

9. «Конкурс на ловкость». Команды выполняют задание по очереди на время (30 секунд). У участниках в руках гимнастические палки. Участники встают спиной друг к другу, образуя круг. Гимнастические палки ставят перед собой с внешней стороны круга. По команде «Смена!» участники отпускают свою палку и хватают конец палки впереди стоящего участника. Кто не смог поймать палку, тот выходит из круга. В какой команде останется больше игроков с гимнастической палкой, та команда выигрывает в этом конкурсе.

10. «Вышибалы». Участники располагаются за кругом, в центре которого находится капитан с другой команды. По сигналу игроки начинают передавать мяч друг другу. В удобный момент пытаются попасть в капитана, который может прятаться за гимнастический снаряд («козёл»). Выбивание на время (30 секунд).

11. «Продвижение с помощью резинового мячика». Бег начинают два участника, зажав резиновый мяч любыми частями тела, кроме рук. Потом пробегают дистанцию втроем, вчетвером и т. д. всей командой. Если мяч выкатился, помощник помогает уложить мяч между участниками.

12. «Вопросы к девушкам».

Как обращаются к девушкам в следующих странах:

- 0 Англии (мисс);
- 0 Франции (мадемуазель);
- 0 Германии (фрейлен);
- 0 Испании (синьорита);
- 0 Швеции (фрекен);
- 0 Румынии (даумна);
- 0 Китае (ни);
- 0 Индии (умори);
- 0 Израиле (йолда);
- 0 Нигерии (будурва);
- 0 Мали (коро – мусо).

13. Вопросы к юношам:

Как звали рыцаря?

- 0 На Руси (витязь);

0 Монголии (батыр;

0 Японии (самурай).

#### 14. «Шифровальщики».

Командам предлагаются зашифрованные сообщения, которые зачитывает ведущий. Их нужно разгадать. Воспользовавшись ключами к шифрам.

Шифровки:

а) « Арбуз есть укроп вперед таз потолок тюрьма очки каркндаш плюс огурец семена».

б) « Тюрьма линейка очки картошка вперед забор корыто плюс есть кастрюля каркндаш».

Ключи к шифру:

а) « Потолок-под; укроп-лесу; есть-в; арбуз-штаб; вперед-левее; карандаш-пушка; плюс-и; огурец-рота; тюрьма-охрана; очки-два; семена-солдат; таз-болото»

б) « Тюрьма-охрана; забор-от; карандаш-пушка; вперед-слева; очки-два; корыто-река; кастрюля-овраг; линейка-мост; есть-в; плюс-и; картошка- танк»

Сообщение 1-й команды:

«Штаб в лесу левее долота под охраной двух пушек и роты солдат».

Сообщение 2-й команды:

«Охрана моста два танка слева от реки и в овраге пушка».

15. «Конкурс капитанов». Каждый капитан должен залезть по канату до верха без помощи ног. Баллы присуждаются, тому, кто правильно преодолет подъём по канату.

16. «Рыцарский турнир» - перетягивание каната. Участвуют юноши.

Соревнование закончено. Судьи подводят итоги, объявляют результаты.

### **Спортивный конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья»**

Ведущий: Добрый вечер, дорогие друзья! Здравствуйте, дорогие мамы и папы! Здравствуйте, ребята! Вечер, которого мы так долго ждали, наконец-то наступил и сегодня здесь, в этом гостеприимном зале собрались (число команд) команды.

А собрались мы здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом. И неважно, кто победит в этом скором шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, взаимного уважения и понимания.

Пусть сегодня товарищеская встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе, желаю всем успеха. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность.

1-й чтец: Посмотрите-ка, у нас

Здесь собрались семьи

А напротив – папы, мамы.

Папы бросили диваны

Мамы бросили кастрюли

И костюмы натянули.

2-й чтец: Все хотят соревноваться,  
пошутить и посмеяться,  
силу, ловкость показать  
и сноровку доказать.

3-й чтец: Этой встрече все мы рады,  
собрались не для награды.  
Нам встречаться чаще нужно,  
Чтобы все мы жили дружно!

Ведущий. Итак, начинаем наше соревнование.

1. Хобби членов семьи – выставка работ.

2. «Комбинированная эстафета».

Старт из упора лежа. Бег с флажком, оббегая барьеры.

а) между барьеров – приседание 5 раз (ребенок), 4 раза (папа), 3 раза (мама).

б) вставить флажок в деревянное решето.

в) прыжок через «козла» - любым способом.

г) кувырок на матах – любым способом. Вместо кувырка можно оббежать маты – 1 круг.

д) бег со скакалкой – любым способом.

3. «Рыбалка». Собрать «рыбки». Команды в 4 – х углах площадки. «Рыбки» разбросаны по залу. Команды в 4–х. углах площадки. Кто больше соберет?

4. «Хоккей». Клюшкой обводить шайбу между кеглями.

5. Мама с ребенком располагаются друг против друга на расстоянии 12 м. В центре ставится 10 кеглей на расстоянии 0,5 друг от друга. Задание: сбить баскетбольным мячом, катя его, как можно больше кеглей за 1 мин. Папа устанавливает сбитые кегли и подает мячи.

6. Прыжки в длину с места. С места приземления папы прыгает мама, от места приземления мамы – ребенок. Победитель определяется по наилучшему результату.

7. «Парашютисты». Парашютом служит воздушный шарик, который каждый участник команды несет на ладони по очереди.

8. «Посадка и уборка картофеля». Команды строятся в колонны за линией старта в том же порядке, что и в предыдущем конкурсе. Перед каждой командой на дистанции 15 м произвольно раскладывается 5 обручей – это «лунки». Ребенок бежит с рюкзаком, кладет в каждую «лунку» «картофель» - теннисный мяч, после чего возвращается и передает рюкзак с мячами папе. Тот устремляется на «поле», снова высаживает картофель и потом возвращается к месту старта. Побеждает команда, первой занявшая исходное положение.

9. «Конкурс капитанов». Кто дольше простоит на одной ноге, не трогаясь с места.

10. На середине площадки, напротив каждой команды ставится 5 кеглей в ряд, надо резиновым мячом попасть в кегли «попадание – 1 очко». Добежать до конца площадки – «поднимание туловища из положения, лежа» с помощью резинового мяча в положение седа на матах. Мамы и папы – 3 раза, ребенок – 5 раз.

11. «Мяч по кругу». Команда образует один круг. Под музыку передают друг другу резиновый мяч. Прекращается передача, когда замолкает музыка. Тот, у

кого останется мяч выбывает. Чья семья первая вышла из круга получает – 1 очко, вторая – 2 очка, третья – 3 очка, четвертая – 4 очка.

12. «Ловля коробкой». Ловить коробкой резиновые мячи. Коробку держит мама. Кто больше поймает.

13. «На силу». (Для пап). Противники берутся за концы веревки, сзади у них стоят кегли (по одной кегли). Каждый тянет на свою сторону, чтобы схватить кеглю.

14. «Кто самый быстрый?». В 5 м от линии старта ставится на расстоянии 3 м друг от друга 3 легкоатлетических барьера. От старта папа, мама, ребенок, взявшись за руки, добегают до первого барьера по очереди перепрыгивают через него (первым – папа, за ним – мама, а ребенок пролезает под барьером), за тем бегут к следующему барьеру, проползают под ним в той последовательности, после чего бегут к третьему барьеру и преодолевают его прежним способом. Потом берут деревянную лестницу длиной 3 м с 5 перекладинами и держат ее за концы на уровне груди. Ребенок должен пройти боком приставными шагами по нижней планке лестнице, держась руками за верхнюю планку. Затем родители ставят лестницу на пол и держат ее, а ребенок пролезает через все 5 ступенек «змейкой». Родители оставляют лестницу на дистанции и бегут вместе с ребенком к следующему этапу – расстеленному на полу мешку длиной 3 м с незашитыми концами. Папа и мама берут мешок за края. А ребенок пролезает через него. После этого команда возвращается на старт. Побеждает семья, вернувшаяся первой.

15. «Поезда». Семейные команды строятся в колонны. В 15 м от каждой команды ставится друг за другом 5 стоек, расстояние между стойками 3 м. Семьи стоят в следующем порядке: впереди ребенок, за ним мама и последний – папа. Каждый берет впереди стоящего за локти, и в таком положении, образовав «поезд», участники змейкой оббегают стойки, за тем возвращаются по прямой за линию старта – финиша. Побеждает команда первой, вернувшаяся в исходное положение.

16. Перетягивание каната. Команды выстраиваются в колонну по одному друг перед другом. Командам дают канат с красной ленточкой по середине. Задача команды – перетянуть команду соперника на свою сторону за контрольную линию. Победа – 2 очка, поражение – 1.

Судьи подводят итоги состязаний. Побеждает команда, которая в сумме всех этапов наберет больше очков.

### **Конкурс «Спортивная семья»**

Игра не требует особой подготовки и большого количества инвентаря. Всё просто, доступно, а главное, интересно.

В игре участвуют команды по 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек). Проводится она в физкультурном зале или на спортивной площадке. Для игры требуются баскетбольные мячи, стойки, декорации, обозначающие дом и лес, столовые ложки, варёные яйца, небольшие куски пенопласта, магнитофон, флаг, шапки-ушанки, косынки, обручи, стулья.

Ведущий коротко рассказывает сказку, а потом дети обыгрывают её в эстафетных состязаниях. После каждой эстафеты главный судья объявляет её результаты. Общий зачёт – по наименьшей сумме занятых мест.

Под маршевую музыку в колонне по одному участвующие команды выходят на парад. Выстраиваются в шеренгу. После рапорта поднимается флаг соревнования. На нём слова: «Спортивные сказки». По сигналу ведущего, команды выстраиваются для старта в три колонны по одному.

Ведущий: Ребята, все вы любите сказки. Сегодня я коротко расскажу несколько сказок, и каждую из них вы обыграете в соревнованиях, в эстафетах. Таким образом, вы станете как бы участниками этих сказок. Поскольку в нашей игре присутствуют соревнования, называется она «Спортивные сказки».

Но, прежде всего я представлю вас нашим зрителям. В соревнованиях принимают участие: ребята из отряда «Подсолнухи» и их болельщики; ребята из отряда «Чебурашки» и их болельщики; ребята из отряда «Ручеёк» и их болельщики;

Итак, начинаем! Первая сказка – «Курочка Ряба».

Жили – были дед да баба. И была у них курочка Ряба. Снесла курочка яичко не золотое, а простое. Дед бил, бил – не разбил; баба била, била – не разбила. Плачет дед, плачет баба, курочка кудахчет: «Не плачь, дед, не плачь, баба, а лучше поиграйте в соревнования. Положите яйцо на ложку и обегите вокруг дома, кто выполнит задание быстрее, тот и победит».

Эстафета. Бег с яйцом на ложке до стойки, обогнув ее, обратно, передача ложки с яйцом следующему игроку и.д. Девочки в платочках, мальчики в шапках – ушанках. На стойке – декорация «Дом».

Ведущий: Ребята, в сказке «Курочка Ряба» вы были бабками и дедками. Ну и оставайтесь ими, потому что вторая сказка «Репка», и герои этой сказки снова бабка и дедка. Внимание! Слушайте!

Посадил дед репку. Выросла репка большая – пребольшая. Тянет дед репку, потянет – вытянуть не может. Позвал дед бабку. Тянут – потянут – вытянули. Обрадовались. И побежали с репкой до дома и, обогнув его, обратно.

Эстафета. Перестроение в пары. Мальчик держит баскетбольный мяч, девочка – за талию мальчика. Мальчики в шапках – ушанках, девочки в платочках. Бег парами с мячом до стойки и, обогнув ее, обратно, передача мяча следующей паре и т. д. На стойке декорация «Дом».

Ведущий. Ну что, бабки и дедки, устали? Что же, предлагаем посмотреть показательные выступления по ритмической гимнастике.

Показательные выступления по ритмической гимнастике.

Ведущий. После таких показательных выступлений уже не хочется быть бабками и дедками. И давайте расскажу я вам сказку «Про петушка и лису». А вы превратитесь в лис и лисичек.

Прибежала лиса к дому петушка и говорит: «Петушок, петушок золотой гребешок выгляни в окошко, дам тебе горошка». Выглянул петушок в окошко, а лиса его цап - царап и в мешок, и побежала вокруг леса.

Эстафета. Бег с мешком на плече до стойки и, обогнув ее, обратно, передача мешка следующему игроку и т. д. В мешке – 2 баскетбольных мяча. На стойке декорация - «Лес».

Ведущий. Лисы и лисички, давайте мешки и выпустим петушка на баскетбольную площадку, а он поможет нам посмотреть, как играют в баскетбол.

Показательные выступления баскетболистов.

Ведущий. Внимание, ребята! Продолжим тему «Зверье мое». Сказка «Теремок».

Стоит в поле терем – теремок. Он ни низок, ни высок. Кто в тереме живет! Кто в высоком живет! Комар – Пискун. Скучно комару жить одному. Решил он в гости друзей позвать. Вылетает комар из терема, берет друга за руку и в теремок к себе приглашает. Так он всех друзей к себе и привел. Стали жить – поживать и добро наживать.

Для этой сказки вам, ребята, надо выбрать самого быстрого и выносливого. Он будет комаром – Пискуном.

Эстафета. Перед колонной кладут обруч, в обручи комар – Пискун. По команде «Внимание! Марш!» Он выбегает из обруча, берет одного игрока из своей колонны за руку и вместе с ним бежит в обруч. Игрок остается в обруче, а комар – Пискун отправляется за другим игроком. И так все игроки из колонны должны по очереди перебежать в обруч вместе с комаром – Пискуном.

Ведущий. Ребята! Посмотрим сейчас показательные выступления по художественной гимнастике.

Показательные выступления гимнасток.

Ведущий: Красиво выступили гимнастки. И давайте вспомним сказку про самую милую, добрую и красивую девочку – Золушку.

На балу у принца Золушка потеряла туфельку, но принц не только нашёл туфельку, но и надел её на маленькую ножку Золушки.

Задание. Перед каждой команды ставится стул. На стульях сидят «Золушки» - девочки в бальных платьях (заранее подготовленные из числа болельщиц). В каждой команде выбирают одного мальчика (принца) и завязывают ему глаза. «Принцы» располагаются в нескольких метрах от всех «Золушек». По команде ведущего «Внимание! Марш!» принцы бегут к Золушкам и надевают на их ножки туфельки. Золушка сидит на стуле без туфелек, а туфельки стоят рядом со стулом, так, чтобы «принц» не видел, с какой стороны они находятся, чтобы он их нашёл с закрытыми глазами. После выполнения задания «принцы» отводят своих золушек на места болельщиков.

Ведущий. Сейчас, ребята, мы оправимся в царство Снежной королевы. Здесь у нее в плену находится мальчик Кай. Он строит ледяную фигуру и, если сложит ее, получит право вернуться домой. Надо помочь ему. Для этого давайте перебросим к нему льдинки, тогда будет этих льдинок больше, и он быстрее сложит ледяную фигуру.

Эстафета. Чертится две линии. Расстояние между ними 2,5 линии. За одной из них становятся игроки команды. У каждого в руке небольшой кусок пенопласта. По команде «Внимание! Марш!» игроки перебрасывают пенопласт за другую линию. Подсчитывается количество упавших за нее кусков пенопласта. Команды выполняют задание поочередно.

Ведущий. Ребята. Холодно было в царстве Снежной королевы? Давайте потанцуем вместе с танцевальным коллективом.

Показательные выступления танцевального коллектива.

Ведущий. Хочу закончить нашу сказочную игру словами:

Вот и сказочкам конец.  
Кто их слушал – молодец!  
Кто играл в них – удалец!

А кто же победил?

Главный судья объявляет итоги и награждает победителей.

### Спортивное мероприятие «Старты надежд»

Цели и задачи мероприятия: Развитие интеллектуальных и физических качеств учащихся, воспитание товарищества, сплочение детского коллектива, значение утренней зарядки для ученика.

Спортивный инвентарь: флажки, бутылки с водой, резиновые мячи, кегли, клюшки, шайбы, бумажные рыбки, ножные качалки, гимнастические палки, кольца, трубочки с нитками и бантиками, обручи, скакалки, верёвка, футбольные и баскетбольные мячи.

### **Театрализованное представление: Сценка «На зарядку становись!»**

Сказочник 1: Есть в деревне поворот, рядом частный огород,  
Двор и домик небольшой - здесь живет старик с семьей.

Сказочник 2: Были там и ты, и я – что же это за семья?

Чтобы вам не маяться, расскажем, кто, чем занимается.  
(появляется Дед.)

Сказочник 1: Дед – хозяин и работник, он и столяр, он и плотник,  
Чтоб семью свою кормить, вздумал репку посадить.  
Быстро он берет лопатку и копает репке грядку.

Дед (копает): У меня здоровье крепко – посажу сегодня репку. Будет Бабке, чем заняться, чем без дела прохлаждаться. Да и внучка будет знать, как работать, а не спать.

(Дед уходит, появляется бабка.)

Сказочник 2: Бабке же не хочется стараться – огородом заниматься.

Любит бабка поболтать да под деревом поспать.

Бабка (жалуясь): Ох, и жизнь моя плохая, о другом совсем мечтаю:  
(мечтательно) Чтоб была в дому прислуга, чтоб была душа – подруга, чтоб наряды были модны (жалобно). Никуда мои негодны! Что имею – ерунда!  
(вздыхает). Мечтам не сбыться – никогда!

(Бабка уходит, появляется внучка.)

Сказочник 1: А вот и Внучка – модница – совсем не огородница!

Внучка: Чем работать в огороде, лучше съездить на природу.

Там на солнце загореть, чтоб зимою не болеть.

(Внучка уходит, появляется Жучка с Кошкой.)

Сказочник 2: Но это ещё не вся семья. Есть ещё Жучка с Кошкой. Поглядим на них немножко.

Жучка: Я – Жучка, хвост колечком, лежу я под крылечком.

Люблю лежать на грядке, люблю играть я в прядки.

Кошка: Мы с подружкой вдвоём очень весело живём.

Вот погреюсь под окошком – и побегаем немножко.

(Жучка и Кошка лениво уходят)

Сказочник 1: Всё ленятся, кроме Деда, сидят да ждут скорей обеда.

А от этого – не спорьте, не прибавится здоровья.

(Появляется Мышка.)

Вдруг выходит Мышка в спортивных штанишках,

Майка на теле, в лапках – гантели.

Мышка: Раз и два, и три – четыре, лапки выше, лапки шире.

Хвост туда, и хвост сюда. Буду стройной я всегда.

Носик вправо, носик влево, Буду смелой и умелой.

Я от Кошки убогу, Жучку вмиг перегоню.

Раз и два, и три – четыре. Стану всех сильнее в мире.

(Мышка делает зарядку)

Сказочник 2: Бегаёт, прыгает, лапками дрыгает. Ежедневно для порядка мышка делает зарядку. Вот и вечер наступает, до утра всё замирает. Что ж, мы утра подождём и опять сюда придём.

Сказочник 1: Занимается рассвет, на крылечко дома Дед. Видит репку в огороде и себе не верит вроде. Встал он возле репки, репка выше кепки. За ночь вымахала репка. Ох, и сладка, ох и крепка.

(Дед тянет репку.)

Пошёл Дедка репку рвать видит, с ней не совладать.

Дед: Где ты, Бабка? Покажись. Хватит спать, скорей проснись!

(Выходит, потягиваясь, Бабка.)

Бабка (зевая): Что тебе не спится, Дед? Что, уже пришёл обед? Ну, иду, иду. Сейчас... (Видит репку, хватается за голову.) Ох, и репка удалась!

Сказочник 2: Бабка за Дедку, Дедка за репку, (Дед и Бабка тянут репку.) Тянут - потянут, вытянуть не могут.

Дед: Как тянуть, с какого боку?! Выйди, Внучка, на подмогу!

(Выходит заспанная Внучка)

Внучка: С дискотеки я пришла, только спать я прилегла. (Зевает) Что сказать вы мне хотите? Что случилось? Объясните.

Дед: Не осилить нам вдвоем, может, справимся втроем?

(Дед, бабка и внучка тянут репку.)

Сказочник 1: Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут – потянут, вытянуть не могут.

Внучка: Ломит спину, ноют ручки. Нет! Не справиться без Жучки. (Выбегает Жучка)

Жучка: Что за крик, а драки нет? Что опять задумал Дед? Ух! Вот это репка! Засела в землю крепко (с энтузиазмом.) Вырвать репку нужно, так возьмемся дружно!

(Все тянут репку.)

Внучка: Бабка нам помочь не может. Жучка, скажем прямо тоже. Где подмогу нам искать? Видно, кошку надо звать!

(Выбегает Кошка.)

Кошка: Моя помощь здесь нужна? Что же делать я должна? А, тянуть из грядки репку, но здоровьем я не крепка. Постараюсь как смогу, может быть и помогу.

(Все тянут репку.)

Сказочник 2: Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, тянут – потянут, вытянуть не могут.

Бабка: Мышку кликнуть бы во двор.

Кошка: Мышку звать, какой позор!

Дед: Не пришлось бы Мышку звать, чтобы репку доставать, если б вы умнее были, за здоровьем бы следили. Были б крепче и сильнее, с репкой б справились скорей! Вы любили отдыхать, очень долго утром спать. Вы не поливали грядки, вы не делали зарядки! Чтобы репку нам сорвать надо точно Мышку звать!

(Выбегает Мышка, прыгает к турнику.)

Сказочник 1: Тут из норки Мышка прыг, ухватилась за турник.

Мышка: Чем топтать без толку грядку, становитесь на зарядку, чтоб за дело браться, нужно сил набраться.

(Все делают зарядку.)

Руки вверх, а лапки вниз, ну-ка, Бабка, наклонись. Ну-ка, Внучка, успевай, да пониже приседай. Жучка с Кошкой, не зевайте да за нами поспевайте. Вам теперь понятно, что нужна зарядка?

Внучка: Ох, какая легкость в теле, прям сейчас бы полетела.

Мышка: Встали, выдохнуть, вдохнуть, а теперь пора тянуть! (Все тянут репку.)

Сказочник 2: Мышка за Кошку, Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку, тянут – потянут, вытянули репку!

(Все выстраиваются лицом к зрителям.)

Внучка: Вам понятно, что зарядка нужна не только для порядка? Всем нужна и каждый день, но многим делать её лень.

Бабка: Нужно лень преодолеть, чтобы часто не болеть!

Сказочник 1: Значит - всем нужна зарядка! Вы нас поняли ребятки?

Дед: Повторите нам тогда, для чего она нужна?

Внучка: Для здоровья, для успеха.

Бабка: Для улыбок и для смеха.

Жучка: Это для души бальзам.

Вместе: Спорт всегда поможет нам!

Ведущий: Просмотрев представление, вы, ребята, поняли, что необходимо ежедневно делать утреннюю зарядку и заниматься спортом. Итак, сегодня в спортивном состязании принимают участие две команды: «Коты» и «Клоуны».

Конкурс 1: Домашнее задание – название команды, девиз, спортивная пирамида.

Конкурс 2: Музыкальная разминка с флажками под музыку.

Конкурс 3: «Кенгуру». Бег с резиновым мячом, прыгая через барьеры (бутылки с водой, расставленные в шахматном порядке).

Конкурс 4: «Хоккей». Ключкой обводить шайбу между кеглями.

Конкурс 5: «Рыбалка». Переноска «рыбок» на другое место.

Конкурс 6: «Конкурс на устойчивость», (по 1 мальчику с команды). Нужно устоять на ножных качалках, при этом столкнуть товарища.

Конкурс 7: «Конкурс с флажками». У каждого участника по 2 флажка. Добежать до середины площадки, вставить флажок в «решето», продолжить бег до конца площадки, вставить 2 флажок, обратно бег.

Конкурс 8: «Попадание в цель». Капитан держит гимнастическую палку, остальные бросают, по очереди, кольца с расстояния, стараясь закинуть на палку.

Конкурс 9: «Конкурс для девочек». Кто быстрее накрутит на трубочку нитку до бантика, тот побеждает.

Конкурс 10: «Конкурс с резиновыми мячами». У первого участника в руках 4 резиновых мяча, добегают до обруча – вложит мячи в обруч, бежит обратно, передача эстафеты.

Конкурс 11: Вращение скакалки под ногами, (скакалка вдвое).

Конкурс 12: «На силу». Противники берутся за разные концы веревки, нужно вытянуть противника за черту.

Конкурс 13: Носка резинового мяча головами (4 человека).

Конкурс 14: Ведение баскетбольного мяча рукой, футбольного мяча ногой.

Ведущий: Вот и закончилось наше состязание. Теперь осталось только подвести итоги и выявить победителя. Объявление победителя. Награждение.

### **Праздник « Путешествие в Спорт»**

**(В рамках акции «Спорт как альтернатива пагубным привычкам»)**

#### ***Цели и задачи:***

1. Организовать здоровый отдых учащихся.
2. Прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Дать возможность детям реализовать умения и навыки, полученные на уроках в соревнованиях с достойными соперниками

Участники: учащиеся начальных классов.

**Оборудование:** 3 кегли, 3 в/больных мяча, 2 обруча, 6 скакалок, канат, «удочка», шары, лозунги, музыкальное оборудование.

#### ***Ход праздника:***

##### **1. Парад участников**

Под музыку в спортзал входят участники соревнований. Капитан каждой команды представляет название своей команды, эмблему и девиз.

##### **2. Торжественное открытие праздника**

**Ведущий:** *Здравствуйте, ребята! Наш сегодняшний праздник посвящен «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам», чтобы дети всей планеты росли здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными! Предлагаю вам стать участниками спортивного праздника «Путешествие в Спорт», где мы определим самый спортивный класс в различных состязаниях.*

##### **3. Разминка команд**

##### **4. Спортивные соревнования команд**

**Ведущий** объясняет и проводит эстафеты

- **«Самый быстрый»**

Команда друг за другом поднимаются на гимнастическую стенку. Кто быстрее завершит, тот и выигрывает!

Вручается медаль классу с надписью «Самый быстрый»

- **«Самый меткий»**

Команда сбивает друг за другом кегли с места. У кого больше сбитых кеглей тот и выиграет!

Вручается медаль классу с надписью «Самый меткий»

- **«Самый ловкий»**

Команда встает в одну колонну на вытянутые руки. Перед капитаном 1 обруч – какая команда передаст быстрее обручи в конец колонны, продевая их через себя?

Вручается медаль классу с надписью «Самый ловкий»

- **«Самый прыгучий»**

Команда встает в одну колонну и друг за другом, сидя на больших мячах прыгают до стены и обратно. Кто быстрее завершит, тот и выигрывает!

Вручается медаль классу с надписью «Самый прыгучий»

- **«Самый выносливый»**

Все участники команды играют в игру «Удочка». У кого меньше участников покинет игру – тот и выиграл!

Вручается медаль классу с надписью «Самый выносливый»

- **«Самый сильный»**

Перетягивание каната

Вручается медаль классу с надписью «Самый сильный»

- **«Самый дружный»**

Полоса препятствий – бег с мешком, а в мешке мячи, кувырок вперед, взять мешок и высыпать мячи в обруч. Обратно – бег с пустым мешком и передать другому.

Вручается медаль классу с надписью «Самый дружный»

*Ведущий:* Соревновались все на славу, победители по праву.

Похвал достойны и награды, и мы призы вручить вам рады.

*Благодарим всех за участие! Классам вручаются грамоты за участие.*

## **Спортивный конкурс: «В гостях у сказки - Тангутском государстве»**

Цель: привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи: пропаганда здорового образа жизни, воспитание взаимоуважения, взаимовыручки, совершенствовать развитие двигательных способностей у детей посредством эстафет, популяризация подобных мероприятий.

Дата проведения: 16 апреля 2014 г.

Место проведения: спортивный зал.

Учитель: Исидорова С.В.

Участники: 7, 8 классы.

Нестандартное оборудование и инвентарь: «спортивные печки», гимнастические стойки, «колодец» с коромыслами, «грибы», палки с «лошадьми», «зебра», 2 велосипеда, 4 чурочки, 2 «курочки» (с яйцами, ложками), стенд с названием команды (для определения очков), 2 «лодки», 2 ведра, 2 метелки, канат.

Спортивный конкурс «В гостях у сказки – Тангутском государстве» проводится в спортивном зале, который украшен воздушными шарами, лентами, плакатами о здоровом образе жизни. В мероприятиях принимают участие 7,8 классы. Состав команды 8 человек. Каждая команда имеет свое название, форму и девиз.

Команда «Клоуны», девиз: «Мы команда Клоуны, мы команда суперкласс. Спорт по желанью любой выбираем! И от мечты своей не отступаем!»

Команда «Чертенята», девиз: «Мы команда высший класс, поддержите нас сейчас!»

### **Краткое содержание.**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья!

Жила-была в Тангутском царстве-государстве Светлана Васильевна.

(Выбирается жюри, которая будет оценивать команды)

Решила она, что нужны ей помощники, но только самые сильные, ловкие, смелые. Но как найти их в такой огромной школе? И тогда издается указ.

**Глашатай:** Всем, всем, всем! Слушайте и не говорите потом, что не слышали! Всем самым сильным, самым ловким, самым смелым явиться во дворец, дабы быть избранными для благополучия и счастья всего нашего государства.

Выход бегом (1 круг по спортзалу) и построение команд «Чертенята», «Клоуны».

### **Содержание мероприятия.**

**Ведущий:** Вам предстоит проявить свои самые лучшие качества: силу воли, смелость, ловкость, зоркость. И вы должны показать нашим заграничным гостям, какие вы дружные, потому что в беде поможет только друг, преданный друг.

#### **1. конкурс: «Колобок».**

Выбегает колобок с шариком за ним лиса. Лиса кричит: «Колобок, колобок, я тебя съем!». Колобок отвечает: «Не ешь меня, я тебе покажу, что я умею».

Колобок лопает шарик, лиса испугалась и убежала.

Участники по очереди из каждой команды добегают до печки, оббегают грибы, достают из печки воздушные шарики и лопают их.

#### **2. конкурс: «Баба-Яга - костяная нога»**

**Ведущий:** А теперь, ребята, вы побудьте Баба-Ягой, но не простой, а с костяной ногой.

У первого участника одна нога в ведре (стопе). Одной рукой держать ведро за ручку, в другой руке метелка. В таком положении бег до печки, вытащить ногу из ведра, пробежать внутри печки и вернуться бегом к команде, передавая предметы следующему участнику.

### **3. конкурс: «В деревне Простоквашино»**

Выходят «Шарик» и «Матроскин» (одеты в валенки, фуфайки, кепки, с корзинами).

-Вот скажи мне, зачем мы пошли весной в лес за грибами?

-Светлана Васильевна сказала надо за грибами сходить, чтобы заграничных гостей угостить.

-Ты хоть груздь от мухомора отличить сможешь?

-Давай ребят попросим нам помочь.

Участники по очереди собирают расставленные «грибы». Первый участник собирает «грибы», а второй опять расставляет их и т.д.

-Спасибо за помощь. «Шарик» и «Матроскин» забирают «грибы» и отдают их жюри.

### **4. конкурс: «Пираты»**

«Выплывают» «пираты» на «лодках».

- Все конкурсы вы выполнили хорошо, а мы вам зададим самый тяжелый. Вы должны «проплыть» на «лодке» до «печки» и оставить «лодку» у «берега». Пройти через «печь», и обратный путь проплыть опять на «лодке». Выполнять по очереди.

**Танец под песню «я рисую речку».**

### **5. конкурс: «Хоккей»**

- Не хочу заниматься физкультурой, не хочу заниматься физкультурой.

- В мире нет рецепта лучше,  
Быть со спортом неразлучным.

Проживешь сто лет –

-Вот и весь секрет!

- Прожить сто лет я хочу и вместе с ребятами сейчас побегу.

В этой эстафете каждый участник обводит клюшкой шайбу между стойками и вокруг «печки».

### **6. конкурс: «Лиса Алиса и кот Базилио»**

Ставится «колодец». Выходит лиса Алиса и кот Базилио с коромыслами и ведрами на них, танцуют танец. После танца, коромысла и ведра передают командам. Бег с предметами до «колодца» и обратно, передавая предметы следующему участнику.

### **7. конкурс: «Курочка Ряба»**

Возле «колодца» ставятся 2 «курочки», а в «курочках» лежат яйца.

Командам раздаются ложки, 1-й участник должен добежать до «курочек», взять яйцо и положить в ложку, таким способом добежать до

следующего участника и передать ложку с яйцом. 2-й участник добегают до «курочки» и должен вложить яйцо обратно в «курочку» и т.д.

### **8 конкурс: «Крокодил Гена и Шапокляк»**

Выходят крокодил Гена и Шапокляк на «конях».  
Показывают, как нужно выполнять конкурс и передают «коней» детям.  
Первый участник должен «проскакать» на «коне» всю дистанцию, взять второго, проделать тот же путь вдвоем. После этого первый участник остается, второй берет третьего участника и т.д.

### **9 конкурс на меткость.**

Ставится «зебра».  
Участник бадминтоновой ракеткой несет резиновый мячик до «зебры» и старается, чтобы мячик попал в зебру. Пытается до тех пор, пока не попадет в «зебру». Если попадет, то передает ракетку следующему участнику и т.д.

### **10 конкурс: «Конкурс соперниц»**

Из каждой команды выходят по одной девушке. Необходимо как можно дольше удержаться на чурочках, при этом столкнуть соперницу с ее чурочки.

### **11 конкурс: «Конкурс капитанов»**

Капитаны встают в «печки», вся команда по очереди кидают ему мяч, кто не попадет должен оббежать 1 круг вокруг «печки» и передать мяч следующему участнику.

### **12 конкурс: «Перетягивание каната»**

Вся команда тянет канат. Выигрывает та команда, которая перетянула другую команду на свою сторону.

#### **Слово жюри.**

Соревновались все на славу,  
Победители, по праву.  
Похвал достойны и награды,  
И мы грамоты вручить вам рады.

Награждение. Под музыку команды покидают зал.

## Спартакиада «Путешествие в Спортландию»

### ПРОГРАММА спортивного праздника

Возрастная группа	Конкурсы
1-4 классы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. «Веселые старты».</li><li>2. Подвижные игры.</li></ol>
5-8 классы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Праздник «Путешествие в Спортландию».</li><li>2. Народная игра «Русская лапта».</li><li>3. Комбинированная эстафета 3х3.</li><li>4. Прыжки в длину с разбега.</li></ol>
9-11 классы Коллектив школы Коллектив родителей	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Мини-волейбол: 4 участника.</li><li>2. Скандинавская ходьба: 3 мужчин – по 1000м, 3 женщины – по 750м.</li><li>3. Якутский вид спорта: перетягивание палки.</li><li>4. Мини-футбол: от команд - 3 мужчин, 3 женщины.</li><li>5. Перетягивание каната.</li></ol>

Необходимо для проведения праздника: свисток; флаг; 4 стойки; канат; кольца для мишени; обручи; 4 корзины (для призов); корзины с рыбками, лягушками, молочными бутылками; 4 эстафетные палочки; 4 гимнастических мата; 4 больших резиновых мяча; скакалки.

Жюри оценивает: За 1 место – «рыбки».

За 2 место – «лягушки».

За 3 место – «молочные бутылки».

За 4 место – «Следы снежного человека»

### Список литературы:

1. Прибышенко М. Н., Колесник В. И., Трушкин А. Г., Громак Е. С. – Спортивные праздники круглый год – Москва: ИКЦ «МарТ», Ростов на/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 287с.
2. Локалова М. С., Праздник в подарок. Янаев В. Х. – Ярославль: Академия Холдинг, 2000 – 336с.
3. Видякин М. В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе – Волгоград: Учитель, 2004. – 154с.
4. «Школа – Пресс», «Физическая культура в школе», 2004, №6
5. И. Д. «Школа – Пресс 1», «Физическая культура в школе», 2003, №2
6. «Школа – Пресс», «Физическая культура в школе», 2001, №3
7. Издательство «Просвещение», «Начальная школа», 1989.
8. Детские подвижные игры народов. Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.