**«НЕДЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Сценарий соревнований «Веселые старты» (2-4 классы)**

**Цели:** - формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;

- развитие ловкости, внимательности, двигательных навыков;

- воспитывать дружеские отношения между детьми, умение взаимодействовать в команде.

**Оборудование:**  плакаты, шары, две бутылки, наполненные водой, два мяча, кегли, кубики, обручи, эмблемы команд.

**Ход мероприятия**

**Организационный момент**

1. Организация места проведения.
2. Организация команд.
3. Построение.

**1-й ученик.**По плечу победа смелым.

Ждёт того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно,

Вступит в бой один за всех.

**2-й ученик.**Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Пусть, друзья, и победит!

**Основная часть**

Сегодня спортивный час мы проведём в форме весёлых эстафет под девизом «В здоровом теле – здоровый дух».

В нашей школе каждый год проходит предметная неделя. Неделя физкультуры проводится впервые.

Физкультура - залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься физкультурой – полезно, а веселой физкультурой - вдвойне. Вот здоровья в чем секрет! Всем друзьям физкульт - привет! Для того, чтобы праздник прошёл успешно, необходимо соблюдать правила игр, быть дисциплинированными, “болеть” за своих товарищей. И сейчас я прошу ВАС произнести клятву.

- Жить со спортом будем дружно,

Для здоровья это нужно!

- Прыгать, бегать, лазать будем,

Про болезни мы забудем!

- Обручи, мячи, скакалки

для физической закалки!

-Без остатка кушать кашу.

Каша – это сила наша!

- В спорте честным нужно быть,

чтоб друзей не подводить!

- Друг для друга быть опорой,

навсегда забыть о ссорах!

**Клянёмся!.... Клянёмся!.... Клянёмся!....**

**Представление команд, приветствие**

**1-й капитан.** Команда «Стрела», наш девиз: «Стрелы» стремительный полёт нас к победе приведёт!

**2-й капитан.** Команда «Ракета», наш девиз: В соревнованиях лучше нету быстрой и дружной команды «Ракета»!

**1. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки.**

**2. Бег с 2 баскетбольными мячами.**

(участник держит 2 баскетбольных мяча под «мышками» и преодолевает дистанцию туда и обратно по прямой.)

**3. Бег парами в обруче.**

(участники вдвоем находятся в обруче стоя спиной друг к другу и держатся за обруч, передвигаются по прямой приставными шагами до ориентира и обратно).

**Конкурс болельщиков.**Пока жюри подводит итоги трёх конкурсов, проведём конкурс болельщиков.

**Игра «Доскажи словечко»** о видах спорта и спортивных принадлежностях.

1.     Просыпаясь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю … (зарядку)

2.     Не обижен, а надут.

Его по полю ведут.

А ударят – нипочём!

Не угнаться за … (мячом).

3.     На ледяной площадке крик,

К воротам рвётся ученик –

Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»

Весёлая игра… (хоккей).

4.     Два берёзовых коня

По снегу несут меня.

Кони эти рыжи

И зовут их - … (лыжи).

5.     Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие … (коньки).

6.     Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка,

На бруски набил я планки,

Дайте снег! Готовы … (санки).

7.     Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги,

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой … (велосипед)

8.     Я атлетом стать хочу,

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чём,

Как вы стали силачом.

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я … (гантели)

**4. Посадка и сбор урожая.**

**(**на полу разложены обручи; у участника в руках кубики, кегли, м.мячи; необходимо по команде разложить по обручам инвентарь в определенной последовательности; обежать ориентир и собрать инвентарь.)

**5. Преодоление «лабиринта» из обручей поставленных вертикально.**

(на полу в колодках установлены обручи «лабиринт», который необходимо преодолеть в одну и другую сторону не сбивая обручи.)

**6. Езда на лыже «роллере» как на самокате.**

(участник толкаясь ногой, вторая стоит на лыже «роллере» по прямой преодолевает дистанцию до ориентира и обратно)

**Конкурс болельщиков.** Какие ещё овощи и фрукты должны быть в нашем рационе?

1.     Скромная девица в сарафан рядится,

Сарафан красный, длинный, атласный,

Спряталась краса – да торчит коса. (Морковь)

2.     Круглый толстячок

Подставил солнышку бочок,

Солнышко пригрело –

Всё тело покраснело. (Помидор)

3.     Сидит дед,

В сто шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слёзы проливает. (Лук)

4.     Воздушные шары

Свисают с горы,

Пока малы – на вкус кислы,

А подрастут –

Сладость дадут. (Виноград.)

5. Само с кулачок,

Красный бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

А откусишь – сладко. (Яблоко.)

– А вы знаете, ребята, что в яблоках содержится много витаминов, которые каждый день необходимы нашему организму. Давайте займёмся «сбором яблок».

**7. Ведение малого мяча хоккейной клюшкой обводя стойки.**

(на дистанции расставлены конусы, которые нужно обвести клюшкой, двигаясь «змейкой» в одну и другую сторону)

**8. Прыжки в мешке.**

(участники преодолевают укороченную дистанцию, прыгая в мешке)

**9. Переноса «раненого» на руках, парами.**

(двое участников делают «прянички» и переносят третьего участника)

**10. Перетягивание каната** (три попытки)

Освобожденные дети - болельщики, принимают активное участие в поддержке команды (речёвки, плакаты, и другие атрибуты поддержки).

Судьи из числа приглашенных сотрудников школы и учителей начальных классов. Оценивают выступление команд, отмечают ошибки, выставляют баллы.

После окончания соревнований подведение итогов; выявление сильнейших команд. Награждение в конце недели при подведении итогов «Недели по физической культуре».

**Сценарий соревнований «Веселые старты» (5 – 9 классы)**

**Цели:** - формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;

- развитие ловкости, внимательности, двигательных навыков;

- воспитывать дружеские отношения между детьми, умение взаимодействовать в команде.

**Оборудование:**   эмблемы команд, плакаты, шары, эстафетные палочки, обручи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, теннисные ракетки, мешки, носилки, кегли.

**Ход мероприятия**

**Организационный момент**

1. Организация места проведения.
2. Организация команд.
3. Построение.

**Основная часть**

Для того, чтобы праздник прошёл успешно, необходимо соблюдать правила игр, быть дисциплинированными, «болеть» за своих товарищей. И сейчас я прошу ВАС произнести клятву.

- Жить со спортом будем дружно,

Для здоровья это нужно!

- Прыгать, бегать, лазать будем,

Про болезни мы забудем!

- Обручи, мячи, скакалки

для физической закалки!

-Без остатка кушать кашу.

Каша – это сила наша!

- В спорте честным нужно быть,

чтоб друзей не подводить!

-Друг для друга быть опорой,

навсегда забыть о ссорах

**Клянёмся!.... Клянёмся!.... Клянёмся!....**

**Представление команд, приветствие**

**1. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки.**

**2. Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».**

(участник ведет баскетбольный мяч обводя конусы до ориентира и обратно).

1. **Эстафета « Спина к спине».**

(участники в парах встают друг к другу спиной, держатся руками, преодолевают дистанцию по прямой до ориентира туда и обратно).

1. **Эстафета « Весёлое кольцо».**

(участник преодолевает дистанцию, на которой лежат 3-4 обруча, в которые необходимо пролезть).

**5. Мяч в кольцо.**

(участник ведет баскетбольный мяч с последующем броском его в баскетбольное кольцо; оценивается быстрота и точность).

**6. Бег с тремя мячами.**

**(**в руках у участника 3 баскетбольных мяча с которыми он двигается по прямой до ориентира и обратно; оценивается быстрота выполнения и возможные ошибки: падение мяча и т.д.).

**7. Гонка мячей под ногами.**

(Команды стоят в колонну по одному, расстояние между участниками в команде один шаг. Первый участник по команде запускает мяч под широко расставленными ногами. Как мяч доходит до последнего тот берет мяч. Бежит вперед своей колонны и также проделывает с мячом. Так проделывает вся команда).

**8. Жонглирование теннисным мячом и ракеткой.**

(участник преодолевает дистанцию по прямой шагом или бегом передвигаясь до ориентира туда и обратно жонглируя теннисным мячом не допуская его падения).

**9. Переноска раненого на носилках.**

(и. п. сед на руках; по команде 2 –е первых участников осуществляют переноску до ориентира и обратно).

**10. Прыжки в мешках.**

(участники преодолевают укороченную дистанцию туда и обратно, прыгая в мешке).

**Викторина на тему «Спорт»**

**Цели:** - формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;

- развитие ловкости, внимательности, двигательных навыков;

- воспитывать дружеские отношения между детьми, умение взаимодействовать в команде.

**Оборудование:** плакаты, шары, мультимедиа, компьютер, спортивные жетоны.

**Ход мероприятия**

**Организационный момент**

1. Организация места проведения.
2. Организация участников.

**Основная часть**

1.Начало пути к финишу. (Старт)

2. Чего не надо, если есть сила? (Ума)

3. Инструмент спортивного судьи. (Свисток)

4. Боксерский корт. (Ринг)

5. Боксёрская трёхминутная. (Раунд)

6. Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)

7. "Бородатый" спортивный снаряд. (Козёл)

8. Мяч вне игры. (Аут)

9. Передача мяча в игре. (Пас)

10. Игра с мячом-дыней (Регби)

11. Русский народный бейсбол. (Лапта)

12. Бейсбольная ударница. (Бита)

13. Танцор на льду. (Фигурист)

14. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)

15. Это имя объединило и известного шахматиста и юного мага. (Гарри)

16. Молодой спортсмен. (Юниор)

17. Её просят лыжники. (Лыжню)

18. Предки кроссовок. (Кеды)

19. Летающий участник бадминтона. (Воланчик)

20. Чем покрывали гладиаторскую арену в Древнем Риме? (Песком)

21. Какой русской игре не хватает 36 клеток до международного варианта?

(Шашки)

22. Сколько клеток на шахматной доске (64)

23. Ее должен взять прыгун. (Высоту)

24.Сколько видов спорта существует в мире?

а(3000)

б (5000)

в (6000)

г (4000)

25. Пара лошадей пробежала 40км. Сколько пробежала каждая лошадь? (40км)

26.Как часто проводятся Олимпийские игры? (один раз в четыре года)

27.Какова длина марафонской дистанции?

а (42км 195м)

б 38585

в 47122

28.В какой игре пользуются самым легким мячом? (настольном теннисе)

29.В какой игре используются мяч наибольшей величины (баскетбол)

30.Назвать 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С» (стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт)

31.Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских

игр? (символ дружбы пяти континентов)

32. Кто был основателем современных олимпийских игр? (французский педагог Пьер де Кубертен)

33.Какая длина беговой дорожки на спортивном стадионе? (400м)

34. Кто не имел права принимать участие в Олимпийских играх? (Женщины, дети, негры)

35. От какого слова образовалось слово стадион? (От слова «стадий», мера

длины)

36. Начиная с 1924 года к словам «Олимпийские игры» стали добавлять ещё одно

то или иное слово. Какое? (Летние или зимние).

37. Вспомните девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее»)

38. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венком из листьев

лавра.)

39. В каком году прошли 1 зимние Олимпийские игры? (В 1924 г., Шамони,

Франция.)

40. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-

организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой? (Греции).