

## «ОЛІМПІЙСЬКЕ СВЯТО»

для учнів 6-7 класів

**Завдання:** 1) виховувати організованість, взаємодопомогу, дисциплінованість; 2) розвивати швидкість, спритність, координацію рухів, стрибучість; 3) розвивати навички в основних рухах за допомогою рухливих ігор та естафет.

**Інвентар:** обручі; стійки; баскетбольні та футбольні м'ячі; прапорці; гімнастичні лави; мішки; літаючі тарілки; торбинки; спортивні плакати, музичний центр.

**Учасники змагань:** команди 6-7 класів (по 12 учнів).

### ХІД ЗАХОДУ

*Спортивний майданчик прикрашений різнокольоровими прапорами.*

Девіз свята:

Здоров'я дитини — Багатство родини!

Здоров'я народу — Багатство країни!

Підростемо ми і в спорті

Подолаєм всі рекорди.

*Під музичний супровід на спортивний майданчик виходять команди.*

**ВІЗИТНІ КАРТКИ КОМАНД**

Привітання команди «Акули»

Ми веселі, ми сміливі,

Є в нас сила і азарт,

Тож виходьте, любі друзі.

На змагання всі на старт!

Привітання команди «Козачата»

Україна — наша мати

— І про неї вільний спів.

Ми — веселі козачата,

Ми — нащадки козаків.

Привітання команди «Кристал»

Є спортсмени у «Кристалі»

Сильні, дужі, смілі, вправні!

Бо свій час присвячують уранці

Веселій, бадьорій, всесильній зарядці!

Привітання команди «Олімпійці»

Дружно ми завжди живемо.

Коли зі спортом поруч йдемо!

Найспортишійший наш клас.

Всіх здолаємо ураз!

**Учитель**Зібралися дружно ми на свято

Сьогодні в урочистий час.

Щоб вам спасибі тут сказати

За славний відпочинок наш!

**Діти** Олімпійцями зростаємо.

Силу духу маємо.

Усі здолаєм перешкоди

І здобудем нагороди.

*Представлення членів журі.*

## ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ

### *Конкурс «Біг на трьох ногах»*

Учасники стають на лінії старту парами, узявшись за руки. Права нога одного учасника прив'язана мотузкою до лівої ноги другого. Попереду кожної команди на відстані 6-8 м знаходиться гімнастична лави, на відстані 3 м від лави — стійка. За сигналом учителя учасники біжать до гімнастичної лави, переступивши її, оббігають стійку та повертаються до своєї команди. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

### *Конкурс «Стрибунці»*

Учасник утримує колінами баскетбольний м'яч і за сигналом учителя стрибає на обох ногах у такий спосіб. Дострибавши до стійки, що знаходиться на відстані 6-8 м від стартової лінії, він бере м'яч до рук і зворотний шлях пробігає, передаючи м'яч наступному гравцеві своєї команди, а сам стає в кінець колони. Перемагає команда, яка шостою завершить естафету.

### *Конкурс «Командні стрибки на одній нозі»*

Учасники шикуються в колону по одному, згинають ногу в коліні, тримаючись однією рукою за гомілку, а другу кладуть на плече партнерові, який стоїть попереду. За сигналом учителя колони стрибають на одній нозі, просуваючись уперед до лінії фінішу, що знаходиться на відстані 10 м від старту. Перемагає команда, яка першою завершила стрибки, не розірвавши стрій.

### *Конкурс «Швидко на місця!»*

Учасники кожної команди утворюють коло, розподіляються за номерами по порядку. Учитель називає будь-який номер, після чого учасники кожної з команд із таким номером оббігають коло та займають своє місце. Перемагає учасник, який першим повернеться на своє місце у колі. Гра завершується, коли кожен учасник виконає завдання. Командна перемога визначається найбільшою сумою перемог окремих учасників.

### *Комбінована естафета «Біг крізь обруч»*

Перед напрямними команд на відстані 2 м один від одного встановлюють два гімнастичних обручі. Далі від обручів на відстані 5-6 м знаходяться мішки без дна. Обручі підвішують або їх тримають учні, визначені вчителем, на відстані 5-10 см від землі. За сигналом учителя учасник повинен пробігти крізь обручі, надягти мішок без дна через голову, покласти його на землю й повернутися до своєї команди. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

### *Конкурс «Передача та ведення м'яча»*

Учасник тримає обома руками перед грудьми баскетбольний м'яч, стоячи

біля стартової лінії. За сигналом учителя він пробігає навколо трьох стійок, що розташовуються на відстані 3 м одна від одної, і повертається до команди, передаючи м'яч наступному гравцеві, а сам стає в кінець колони. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

*Конкурс «Проведи м'яч і утримай рівновагу»*

Команди шикуються у колони. Напрямний кожної колони тримає баскетбольний м'яч. Попереду кожної колони на відстані 3-4 м знаходяться дві стійки, між якими на висоті 40-60 см натягнуто мотузки завдовжки 4 м, а на відстані 3 м від стійок стоїть перевернута знизу догори гімнастична лава. За сигналом учителя учасники просуваються з веденням м'яча до стійок із мотузкою. Довівши м'яч, учасники перебувають ліворуч від мотузки, а м'яч знаходиться праворуч від неї (ведення виконують правою рукою). У такий спосіб учасник пересувається до кінця мотузки, потім бере м'яч до рук і пробігає по колоді, утримуючи рівновагу. Після цього повертається по прямій із м'ячем у руках до своєї команди й передає естафету наступному учасникові. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

*Конкурс «Поміняй м'ячі»*

Команди шикуються у колону по одному. Попереду кожної команди на відстані 3-4 м помічники вчителя тримають мішок без дна, далі на відстані 3 м один від одного лежать два обручі, у яких знаходиться по одному футбольному та баскетбольному м'ячу. За сигналом учителя учасники пролазять крізь мішок в упорі лежачи, біжать до обручів, міняють м'ячі місцями та повертаються до своєї команди, передаючи естафету наступному учасникові. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

*Конкурс «Збери торбинки»*

Напрямні учасники тримають у руках літаючі тарілки. Попереду кожної команди на відстані 2 м одна від одної знаходяться літаючі тарілки, в кожній з яких є по одній маленькій торбинці. За сигналом учителя учасники біжать і збирають у літаючу тарілку торбинки й повертаються до колон, передаючи естафету. Наступні учасники повертають торбинки назад. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

*Конкурс «Хто швидше»*

Дві команди шикуються в шеренги з двох боки від гімнастичної лави на відстані 2 м одна навпроти одної. На лаві навпроти кожної пари знаходяться маленькі торбинки. Учасники виконують загальнорозвивальні вправи (рухи руками вперед, у сторони, угору, на пояс та ін.). За сигналом учителя учасники обох команд швидко нахиляються, намагаючись першими зібрати торбинки. Перемагає команда, яка збере більше торбинок.

*Конкурс «Спортивна вікторина»*

1. Якими є розміри волейбольного майданчика?

- а) 15x40 м;
- б) 18x9 м;
- в) 20 x 30 м.

2. Як слід правильно стрибати зі скакалкою?
  - а) На всій стопі;
  - б) на п'ятках;
  - в) на носках.
3. Скільки кошиків знаходиться на баскетбольному майданчику?
  - а) 4;
  - б) 3;
  - в) 2.
4. Як називається заключний етап змагань чемпіонату або розіграшу кубка?
  - а) Фінал;
  - б) полуфінал;
  - в) фініш.
5. Предмет для метання у городках,
  - а) Битка;
  - б) граната;
  - в) ядро.
6. Спортсмен, який виконує вправи на брусах,
  - а) Акробат,
  - б) стрибун;
  - в) гімнаст.
7. Які стрибки належать до легкої атлетики?
  - а) Через козла;
  - б) у воду;
  - в) у довжину.

*Оголошення підсумків змагань. Визначення переможців і нагородження учасників грамотами та призами.*

**Учитель** Весело відпочивали,  
Та прощатись настав час.  
І на той рік будем раді  
Зустрічати усіх вас!

Ми щиро дякуємо всім,  
Що ви прийшли на свято,  
і хочем побажати від душі  
Здоров'я й радості багато.