

## **Зимові розваги**

### **для учнів 1 – 9 класів**

*Мета:* прищеплювати інтерес до занять з фізичної культури; удосконалювати рухові вміння та навички; розвивати швидкість, спритність, увагу; формувати дружні стосунки між дітьми, взаємодопомогу; виховувати звичку діяти згуртовано та дружно

*Інвентар:* червоні прапорці, лижі бігові; лижні палки; санчата; мішені; секундомір, свисток.

*Місце проведення:* пересічна місцевість або спортивний майданчик.

### **Хід свята**

**Учитель:** Школа! Шикуйсь! Струнко! ( команди шикуються в колону по одному. )

**Учитель:** Слово надається Директору школи Гончаровій Ірині Миколаївні, голові журі.

Сьогодні членами журі будуть: Кібалка Олена Андріївна, практичний психолог школи

**Учитель:** Школа! Шикуйсь! Струнко! (виведення команд до старту)

*1-й конкурс “Лижні перегони”*

Учасники розташовуються в колону по одному. За сигналом вчителя напрямні учасники надівають лижі, біжать до своїх прапорців, що знаходяться на відстані 20 – 30 м., оббігають їх, повертаються назад і передають естафету наступному учасникові. Перемагає та команда, яка завершить естафету першою...

*2-й конкурс “Снайпер”*

На відстані 15 м., від учасників навпроти кожної команди знаходяться мішені. Кожний учасник має по одній сніжці. По черзі гравці кидають сніжки в мішень. Кожне влучення приносить команді один бал. Перемагає команда, яка влучила в мішень найбільшу кількість.

### *3-й конкурс “Метання сніжки на дальність”*

У кожного учасника – по одній сніжці. За сигналом ведучого учасники однієї команди по черзі кидають сніжки. Після цього кидки виконують учасники другої команди. Найдальший кидок команди позначається прапорцем. Перемагає команда, яка кине сніжку найдалі.

### *4-й конкурс “Перегони на санчатах”*

У конкурсі від кожної команди беруть участь двоє учнів. Один учень тягне іншого, який сидить на санях. Добігши до прапорця, що розташований на відстані 20 м, учасники міняються місцями. Перемагає команда, яка виконала вправу за найменший час.

### *5-й конкурс “Спортивна вікторина”*

Команди відповідають на запитання по черзі. За кожну правильну відповідь команда отримує один бал.

(питання)

1. Де в останнє відбулись зимові Олімпійські ігри?
2. Який найкращий результат продемонстрували на них українські спортсмени?
3. Яка країна виборола найбільше нагород на цій Олімпіаді?
4. Які існують види спорту на ковзанах?
5. Яку назву має дерев'яна дошка, на якій з'їжджають із гірок?
6. Яку назву мають санчата, на яких з'їжджають одночасно четверо спортсменів?
7. Які різновиди хокею включені до програми зимових Олімпіад?

### *6-й конкурс “Швидкі санчата”*

Учасники шикуються на гірці в колоні по одному. Напрявні учасники тримають санчата. За сигналом ведучого учасники спускаються з гірки на санчатах. Потім повертаються з ними на гірку та передають їх іншим учасникам. Перемагає команда, яка перша завершить естафету.

### *7-й конкурс “Ліплення снігової баби”*

за сигналом вчителя команди протягом 3 хв. Ліплять снігову бабу.

Перемагає команда, яка творчо та винахідливо зліпить снігову бабу.

Підбиття підсумків свята

**Учитель:** Слово надається голові журі (*нагородження переможців*)

## Свято “Олімпійці серед нас”

### для учнів 1 – 9 класів

*Завдання:* ознайомити з історією Олімпійських ігор, поглиблювати знання, уміння та навички, що отримані учнями на уроках фізичної культури, виховувати почуття колективізму, дисциплінованості, уміння поводитися в нестандартних ситуаціях; розвивати спритність, швидкість, витривалість.

*Місце проведення:* спортивний майданчик

*Інвентар:* свисток, кеглі, обручі, стійки, гімнастичні палиці, набивні м'ячі, одноразові стаканчики, картки із запитаннями і естафетні палички.

### Хід заходу

Під звуки спортивного маршу до спортивного майданчика входять дівчинка-“жриця”, одягнена в білу туніку, з факелом в руках, за нею – капітани команд з прапорами класу та учасники змагань. На грудях кожного учасника – емблема класу такого самого кольору як і прапор. Усі учасники обходять коло пошани і шикуються за лінію старту

**Вчитель:** Добрий день, дорогі гості, Учителі, батьки, діти! Сьогодні в нас надзвичайна подія – ми мандруватимемо в історичне минуле, у часи Древньої греції, де були започатковані Олімпійські ігри. У нас у гостях маленька жриця, яка принесла нам частинку Олімпійського вогню та хоче привітати учасників наших малих Олімпійських ігор.

### Дівчинка-“жриця”

Можливо, цей спортивний час

Є Олімпійці серед нас

Нехай їх успіхи спортивні зростають,

Нехай до збірної команди України потрапляють.

Ми будемо щасливі повсякчас,

Що олімпійці ці зростали серед нас.

**Учитель:** Дякуємо нашій гості за те, що вона принесла нам олімпійський вогонь - символ Олімпійських ігор. Я розповім Вам історію виникнення

Олімпійських ігор, а потім під час проведення олімпійської вікторини дасте відповіді на запитання.

Більше ніж три тисячоліття минуло з часу дивовижного, могутнього розквіту прекрасної Еллади - країни давніх греків, що дарувала світові Олімпійські ігри. У ті далекі часи земля Греції потерпала від варварських воєнних дій. Кораїна зітхнула з полегшенням, коли виникла ідея започаткувати Олімпійські ігри. Довгоочікуваний священний мир став реальністю. Він починався на грецькій землі з моменту, коли у всі кінці країни вирушали, одягнені в святковий білий одяг оповісники. Вони розповідали жителям Еллади про припинення бойових дій, початок священного миру та запрошували всіх на святкування до міста Олімпії. Саме тут відбувалися Олімпійське свято, що тривало п'ять днів. Воно було надзвичайно популярне, кожен вільний громадянин Греції після напруженої підготовки намагався взяти в ньому участь. Ці святкування відбувалися раз на чотири роки.

Спочатку учасники змагалися тільки у бігу на першій стадії (дистанція близько 192 м.). Із часом програма змагань розширювалася, атлети змагалися в бігу на дистанції від 1 до 24 стадій, а також стрибках у довжину, метанні списа, диска, боротьбі, кулачних боях, перегонах на колісницях.

Жінкам було заборонено брати участь і спостерігати за Олімпійськими іграми.

Переможців ігор називали олімпіоніками, на їх честь поети складали оди, а музиканти виконували урочисті гімни. Коли переможець Олімпійських ігор повертався додому, то ставав національним героєм, усе населення міста виходило йому на зустріч, вітало та засипало його квітами. На переможців чекала безсмертна слава не тільки у своєму рідному місті, але й у всьому давньогрецькому світі.

Ось такими були Олімпійські ігри в Давній Греції. А в нас відбудуться змагання “Олімпійці серед нас”.

Спортивні змагання не можливі без суддів, тому я представляю вам наше вельмишановне журі. Гончарова Ірина Миколаївна, директор школи, Кібалка Олена Андріївна, практичний психолог школи, Винник Олена Вікторівна, заступник директора за навчально-виховної роботи.

### **Олімпійська вікторина**

- перевіримо, чи знаєте ви історію виникнення давні Олімпійських ігор. Кожен учасник біжить до одноразових стаканчиків, що розташовуються навпроти кожної команди, бере один із них у якому містяться запитання, підходить до сусідів і відповідає. Потім біжить наступний учасник.

#### *Орієнтовні запитання*

1. У якій країні були започатковані давні Олімпійські ігри?
  - a) У Єгипті
  - b) У Греції
  - c) У Франції
2. Як довго тривали Олімпійські ігри у Давній Греції?
  - a) Один місяць
  - b) Один рік
  - c) П'ять днів
3. Якою була мінімальна дистанція бігу на Олімпійських іграх у Давній Греції?
  - a) Одна стадія
  - b) Два стадія
  - c) 500 метрів
4. Хто мав право брати участь в малих олімпійських іграх?
  - a) Усі охочі
  - b) Громадяни Греції
  - c) Заможні греки
5. Що є символом Олімпійських ігор?

- a) Олімпійський вогонь
  - b) Статуя Зевса
  - c) Голуб миру
6. Як називали переможців Олімпійських ігор у Древній Греції?
- a) Олімпіоіками
  - b) Атлетами
  - c) Спортсменами
7. Як часто проводилися Олімпійські ігри в Древній Греції?
- a) Один раз на два роки
  - b) Щороку
  - c) Один раз на чотири роки
8. Чим нагороджували переможців Олімпійських ігор в Древній Греції?
- a) Золотою медаллю
  - b) Золотою прикрасою
  - c) Вінком із гілок оливи
9. Чи мали право жінки брати участь у давніх Олімпійських ігор?
- a) Так
  - b) Ні
  - c) Так, але тільки після проведення змагань чоловіків
10. Де проводилися Олімпійські ігри у Давній Греції?
- a) В Афінах
  - b) У Спарті
  - c) В Олімпії

#### *Передача естафетної палички*

Кожен учасник з естафетною паличкою в руках оббігає стійку та повертається назад, передаючи паличку наступному учасникові.

#### *Ведення м'яча в обручі*

Хлопчик в обручі веде набивний м'яч гімнастичною палицею, а дівчинка тримає обруч. Коли вони оббіжать стійку, тоді міняються ролями.

### *Пройти в обручі*

Кожен учасник проходить в обручі, що закріплені вертикально навпроти кожного класу, із двома м'ячами в руках. Оббігши стійку, учасник повертається назад бігом.

### *Розкладання та збирання кеглів*

Кожен учасник розкидає кеглі в обручі, що розташовані на землі, оббігає стійку, збирає їх і передає наступному учасникові.

### *Парами в обручі*

Пара учасників біжить в обручі оббігає стійку повертається назад передаючи обруч наступній парі .

### *Пройти в обруч що рухається.*

Один учасник котить обруч, другий - проходить у нього з мячем у руках, оббігаючи позаду того, хто котить. Повертаючись назад, учасники міняються ролями.

**Вчитель:** Наші змагання завершилися. Вони довели, що всі діти дружать із фізичною культурою. Учасники змагань доклали чимало зусиль для командної перемоги.

Слово для привітання та нагородження учасників надається сідням. Переможці отримують вінки. Під звуки спортивного маршу та аплодисменти вони першими обходять коло пошани та залишають майданчик. За ними йдуть учасники, які посіли наступні місця.