

«Олімпійські перегони»

Мета:

виховувати любов до фізичної культури та спорту;
виховувати повагу до олімпійського руху в Україні;
надавати знання про олімпійські види спорту.

Завдання уроку:

активізувати пізнавальний інтерес до занять на уроках фізичної культури;
сприяти розвитку фізичних якостей;
удосконалювати технічні елементи спортивних та рухових ігор.

Учасники змагань: учні 5 – 9 класів

Обладнання: музичний супровід, свисток, крейда, фішки - 9, баскетбольні м'ячі - 3, обручі-3, ручки, протоколи, Олімпійський прапор.

Місце проведення:

спортивний зал та спортивний майданчик школи.

Вони прикрашені повітряними кульками, стіннівками, олімпійською символікою, плакатами на спортивну тематику, гаслом Олімпійських ігор.

Сценарій свята

1 ведучий. Олімпійський спорт — це дивовижне явище в історії людства. Воно дише сивою давниною. Його вершиною є об'єднання атлетів усього світу на великому спортивному святі – Олімпійських іграх.

Фанфари

Козацький марш

Вихід команд на парад відкриття «Малих олімпійських ігор».

1 ведучий. Сьогодні і наша школа приєднається до цього великого свята спорту.

2 ведучий. Право внести Олімпійський прапор надається _____

1 ведучий. Олімпійський прапор внести!

2 ведучий. За традицією, учасники олімпіади приносять присягу.

1 ведучий. Від імені учасників Малих Олімпійських ігор «присягу олімпійців» приносить учениця 9 - класу _____

Учениця. «Від імені всіх спортсменів я обіцяю, що ми будемо брати участь у цих малих олімпійських іграх, поважаючи і дотримуючись правил, за якими вони проводяться, в істинно спортивному дусі, на славу спорту і в ім'я честі своїх команд.»

2 ведучий. Представляю суддів наших змагань.....

1 ведучий. Команди струнко! Здати рапорт!

Капітан збірної команди школи:

«Товаришу головний суддя! Усі команди до змагання «Малі олімпійські ігри» готові. Рапорт здав капітан збірної команди школи (прізвище і'мя)»

2 ведучий. А зараз слово надається директору школи.

1 ведучий. Увага! Олімпійський урок — змагання оголошується відкритим!

2 ведучий. Школа струнко!

Гімн України.

1 ведучий. Бажаємо всім веселих і переможних стартів.

Програма змагань учнів 5 – 9 класів

1. Естафета “Хто швидше?”

Команди шикуються в колону по одному на лінії старту. Перед кожною командою на відстані 7 - 8 метрів стоять фішки. За сигналом перший гравець біжить до фішки обминають її і повертається до своєї команди і передає естафету наступному гравцеві.

Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

2. Естафета «Маячок»

Команди шикуються в колону по одному на лінії старту. Перед кожною командою на відстані 7 - 8 метрів стоять фішки. На підлозі від старту до фішки намальовані квадрати на відстані 50 см. один від одного. Квадрати намальовані змійкою. За сигналом перший гравець стрибає з одного квадрату в інший оббігає фішку і по лінії повертається до своєї команди, передаючи естафету наступному гравцеві.

Перемагає команда, яка швидше та якісніше виконає завдання.

3. Естафета «Обмежений рух»

Команди шикуються в колону по одному на лінії старту. Перед кожною командою на відстані 5 метрів стоять фішки. За сигналом перший гравець починає іти приставляючи п'ятку кожної ноги до носка іншої. Робити великі кроки не можна. Обходячи фішку гравець повертається до своєї команди тією самою ходою і передає естафету наступному гравцеві.

Перемагає команда, яка швидше та якісніше виконає завдання.

4. Баскетбольна естафета

Команди шикуються в колону по одному на лінії старту. Перед кожною командою через кожні 2м. стоять 4 фішки. За сигналом перший гравець починає біг с ударом

м'яча об підлогу. Оббігає фішки змійкою та повертається до команди по прямій лінії, передаючи естафету наступному гравцеві. (м'яч весь час ударяти об підлогу) Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

5. Естафета з обручем

Команди шикуються по парах на лінії старту. Кожна пара тримає в руках обруч. Перед кожною командою на відстані 5 метрів стоять фішки. За сигналом пара кладе обруч перед собою на підлогу і стрибають в обруч. Потім присідають беруть обруч піднімають його вгору і обертаючи вперед вилазять з нього. Коли обруч опиняється попереду гравців вони присідають і кладуть обруч на підлогу перед собою. Потім знову стрибають у нього. Доходячи до фішки один з пари бере обруч в руки і пара повертається до своєї команди, передаючи обруч наступній парі. Перемагає команда, яка швидше та якісніше виконає завдання.

6. Естафета «Сороконіжка»

Команди шикуються в колону по одному на лінії старту та всі присідають. Кожна дитина кладе руки на плечі попереднього учасника. Перед кожною командою на відстані 7 - 8 метрів стоять фішки. За сигналом вся команда починає стрибати до фішки. Обходячи фішку повертається до лінії старту. Першою вважається команда капітан, якої пересік лінію старту. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

Усі естафети оцінюються наступним чином:

1 місце – 3 бали

2 місце – 2 бали

3 місце – 1 бал

Одночасно – 2 бали.

Підрахунок результатів.

Нагородження переможців.