

**Комунальний заклад «Кам'янський ліцей №1»
Кам'янської міської ради
Черкаської області**

Шляхтов Володимир Миха

Ти

З

Р

З

Ззз

Зо з-заршоош орззз зі йлович

**Конспекти уроків
з фізичної культури.**

Навчальний модуль «Волейбол». 8 клас

Навчальний модуль «Волейбол»

Плани-конспекти серії уроків. 8 клас

УРОК № 1

Завдання:

- 1) ознайомити з правилами гри у волейбол та правилами техніки безпеки під час занять волейболом;
- 2) навчати приймати та передавати м'яч зверху та знизу обома руками;
- 3) закріпити навички у грі «Міні-волейбол»;
- 4) виховувати організованість, раціональність, практичність.

Інвентар: волейбольні м'ячі; сітка; свисток; секундомір.

Місце проведення: спортивна зала.

ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст уроку	Дозуван	Організаційно-методичні
Підготовка (14-15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Звернути увагу на готовність до уроку
	2. Мозковий штурм	2—3 хв	Запитання: • Яким є розмір волейбольного майданчика. • Прізвище винахідника сучасного волейболу. • Умови правильно виконаної подачі м'яча
	3. Стройові вправи на місці: 1) повороти праворуч, ліворуч та кругом; 2) перешикування з однієї шеренги у дві та навпаки	1-2 хв	Чітке виконання команд, правильна постава
	4. Ходьба: • звичайним кроком; • широким кроком; • на зовнішній та внутрішній сторонах стопи; • на носках та п'ятах; • із прискоренням; • у напівприсіді та присіді	2—3 хв	Дистанція два кроки, стежити за поставою
	5. Біг: • зі зміною швидкості й напрямку; • по діагоналі; • спиною вперед; • приставним кроком праворуч і ліворуч; • із поворотом на 360° праворуч і ліворуч	2—3 хв	Дихання довільне, утримувати дистанцію два кроки
	6. Вправи на розслаблення м'язів та поновлення дихання	До 1 хв	У повільному темпі. Перешикування у чотири шеренги

	7. Комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці: 1) В. П. — права рука вгору, кисті в кулак, ноги на ширині плечей. 1—2 — пружні відведення рук назад; 3—4 — те саме, змінивши положення рук; 2) В. П. — руки на поясі, ноги на ширині плечей, 1—2 — нахил тулуба ліворуч; 3—4 — те саме праворуч; 3) В. П. — руки на поясі, ноги разом. 1 — присісти, руки вперед; 2 — В. П.; 3 — присісти, - руки вверху; 4 — В. П.; г) В. П. — випад правою ногою вперед. 1—3 — пружні погойдування на правій нозі; 4 — стрибком зміна положення ніг; 5—8 — те саме на другій нозі; д) В. П. — сид на правій, руки на колінах. 1—2 — пружні погойдування на правій нозі; 3—4 — перенести вагу тіла на ліву ногу; 5—8 — те саме на лівій; є) В. П. — руки на поясі. 1-3 — стрибки на обох ногах; 4 — стрибком поворот ліворуч на 180°	5—6 хв 7—8 разів 7—8 разів 7—8 разів 5—6 разів 5—6 разів 7—8 разів	Інтервал — на довжину витягнутих РУК. • Ритмічно з великою амплітудою. Із великою амплітудою. Не втрачати рівноваги. Із великою амплітудою, ногу, що знаходиться позаду, не згинати в коліні. Утримувати рівновагу... Після-завершення — ходьба на місці до встановлення дихання
Основна (25-26 хв) част.	1. Правила гри у волейбол та правила техніки безпеки під час занять волейболом	6—7 хв	У формі ^бесіди
	2. Передача та прийом м'яча: 1) зверху обома руками; 2) знизу обома руками; 3) те саме по черзі без м'яча, з м'ячем	6—7 хв	Ноги зігнути в колінах. Стежити за правильною постановкою ніг і роботою рук

	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	3. Силові вправи: 1) згинання та розгинання рук в упорі; 2) стрибки через гімнастичну лаву; 3) нахили тулуба: 4) присідання на одній нозі з упорі	4-5 хв 10-25 разів 30-40 разів 10—15 разів 3—7 разів	Фронтально одночасно. У паузах між виконанням—' вправи на поновлення дихання та розслаблення
	4. Навчальна гра «Міні-волейбол.»:	7-8 хв	До участі у суддівстві залучити учнів
Заключна (3-5 хв)	1, Шикування в одну шеренгу, ходьба на місці	До 1 хв	Не порушувати рівняння в строю під час ходьби
	2. Вправи на увагу	1-2 хв	Фронтально одночасно
	3. Підведення підсумків уроку, оцінювання.	До 1 хв	Рефлексія: — Я дізнався.. — Зрозумів.. — Навчився.. — Найбільші труднощі відчував.. — Я не вмів, а тепер умію...
	4. Домашнє завдання	До 1 хв	Прийом і передача м'яча обома руками зверху. Залучати учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
	5. Організований вихід із спортзали	До 1 хв	У колону по одному

УРОК №2

Завдання:

- 1) повторити пересування приставними кроками та стійку гравця;
- 2) навчати передачі м'яча обома руками зверху;
- 3) сприяти розвитку швидкісно-силових якостей;
- 4) провести навчальну гру.

Інвентар: волейбольні м'ячі; гімнастичні лави; сітка; свисток; секундомір.

Місце проведення: спортивна зала.

ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14-15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1хв	Звернути увагу на готовність до уроку
	2. Теоретичні знання	1—2 хв	Запитання: • Чи є порушенням те, що гравець торкається сітки? • У якому році були надруковані перші правила? • Якими є вага та діаметр волейбольного м'яча?
	3. Повороти на місці праворуч, ліворуч і кругом	До 1 хв	Чітке виконання команд, правильна постава
	4. Стійки та пересування гравців: а) різновиди стійки волейболіста: • висока; • середня; • низька; б), різновиди пересувань волейболіста: приставним кроком; • перехресним кроком; • стрибками; • бігом	3-4 хв	Виконувати за сигналом учителя. Стійки чергувати. Дотримуватись дистанції два кроки
	5. Комплекс загально розвиваючих вправ у русі: 1) Вихідне положення (В. П.) — права рука вгорі. На кожний крок зміна положення рук; 2) В. П. — руки в сторони. На кожний крок згинання та розгинання пальців рук; 3) В. П. — те саме. На кожний крок колові рухи кистями; 4) В. П. — руки вгору. На кожний крок почергові колові рухи руками уперед і назад; 5) В. П. — руки перед грудьми. На кожний крок почергове відведення зігнутих і прямих рук; є) В. П. — руки перед грудьми. На кожний крок поворот тулуба праворуч (ліворуч) із однойменним випадом і відведення рук;	6—7 хв 7—8 разів 12—14 разів 10—12 разів 7—8 разів 7—8 разів 7—8 разів	У колону по одному, дистанція 2 кроки. Із великою амплітудою. Пальці напружені. Із максимальною амплітудою. Уповільнити темп ходьби, 3 великою амплітудою. Ритмічно, з великою амплітудою. Уповільнити темп ходьби. У власному темпі

	ж) стрибки у присіді	10—12 разів	
	6. Вправи на поновлення дихання	До 30 с	Фронтально одночасно
Основна (25-26 хв)	1. Вправи на гімнастичних лавах: 1) нахили тулуба вперед, сидячи на лаві; 2) згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві; 3) присідання на правій (лівій) нозі з опорою на лаву; . 4) згинання та розгинання рук в упорі позаду; 5) стрибки через лаву на обох ногах	5—6 хв 6—8 разів 8—15 разів 3—5 разів 8—10 разів 20—30 разів	Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному
	2. Підвідні вправи До передачі обома руками зверху: 1) стоячи в упорі біля стіни згинання та розгинання рук; 2) відштовхування долонями (пальцями) від стіни одночасно обома руками (поперемінно правою та лівою рукою)	2—3 хв 5—8 разів 5-10 разів	Без м'ячів. В індивідуальному темпі
	3. Передача м'яча обома руками зверху: а) підкидання м'яча над собою; 2) підкидання м'яча над собою і передача партнерові вгору-вперед; 3) передача м'яча, що кинутий партнером: - над собою на місці; - у стінку; - через сітку	7-8 хв 5—8 разів 8-10 разів 7—8 разів 3—5 разів 10—12 разів	Вправи виконувати в парах. Підкидання виконувати до 1 м. Стежити за стійкою гравця. Висота передачі оптимальна для кожного учня
	4. Навчальна гра	7-8 хв	Із використанням вивчених прийомів
Заключна (3-5 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, ходьба на місці 2. Підведення підсумків уроку. 3. Оцінювання	До 1 хв До 1 хв	Не порушувати рівняння в строю під час ходьби Рефлексія: — Я дізнався... — Зрозумів... — Навчився... — Найбільші труднощі відчував...
	4. Вправи на поновлення дихання 5. Домашнє завдання	1— 2 хв До 1 хв	фронтально Вправи для розвитку м'язів ирприпго ппррр Чяпучгати v4n1R

	6. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колоні по одному
--	---	---------	--------------------

УРОК № 3

Завдання:

- 1) повторити передачі м'яча обома руками зверху;
- 2) повторити прийом м'яча обома руками зверху;
- 3) розвивати фізичні якості під час навчальної гри. Інвентар: волейбольні м'ячі; сітка; свисток; секундомір.

Місце проведення: спортивна зала.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14-15 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу рапорт, привітання.	До 1 хв	Звернути увагу на готовність до уроку
	2. Теоретичні знання	1-2 хв	Запитання: • Коли прийом і передача м'яча вважаються виконаними правильно? • У якому році відбувся перший чемпіонат Європи?
	3. Стройові вправи: повороти на місці, перешикування з однієї шеренги в дві	До 1 хв	Чіткість та узгодженість рухів
	4. Різновиди ходьби: звичайним кроком; на носках; на п'ятках, руки за спиною; у присіді, руки на колінах	1—2 хв	У колонну по одному, дистанція . 2 кроки
	5. Загальнорозвиваючі вправи у русі: 1) В. П. — основна стійка (0. С). 1 — руки вперед; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — В. П.; 2) В. П. — праву руку вгору, кисті в кулаки. 1—2 — пружне відведення рук назад; 3—4 — те саме зі зміною положення рук; 3) В. П. — руки в сторони, долонями вгору. 1 — зігнути руки в ліктях, кисті в кулак; 2 — В. П.;	5—6 хв 5—6 разів 6—8 разів 6—8 разів	Фронтально одночасно. Руки в ліктях не згинати. Із великою амплітудою. Ритмічно на кожний крок.
	4) В. П. — руки в сторони. 1—4 — колові рухи руками вперед; 5—8 — те саме назад; 5) В. П. — руки «в замок» перед грудьми, і — випад лівою вперед, поворот тулуба ліворуч; 2 — те саме в інший бік; є) В. П. — руки вперед, і 4 перехресні рухи руками («ножиці»); ж) В. П. — праву руку, на плече партнерові, який рухається в колоні попереду. 1—8 — стрибки на лівій нозі; 9—16 — те саме на другій нозі	5—6 разів 6-8 разів 5—6 разів 2—3 рази	Із великою амплітудою. Уповільнити темп ходьби. Енергійно. Узгоджувати рухи партнерів

	6. Різновиди бігу: • приставними кроками правим (лівим) боком; • по діагоналі з високим підніманням стегна; • стрибки в кроці; • вистрибування вгору з присіду з просуванням уперед	2—3 хв	У колону по одному, не порушуючи шиккування
	7. Ходьба з перешикуванням у колону по двоє	До 30 с	У спокійному темпі
Основна (25-26 хв)	1. 1 Передача м'яча обома руками зверху • із відскоком м'яча від стіни; • у парах на відстані 6 м; • передача та прийом м'яча в парах через волейбольну сітку	7-8 хв	Демонстрація техніки передачі м'яча вчителем
	2. подача та прийом м'яча після подачі: • одна група подає м'яч прямою рукою зверху через волейбольну сітку; • друга група приймає м'яч зверху після подачі партнером.	8-10 хв	1 Поєднати учнів у дві групи, розвести у протилежні сторони волейбольного майданчика
	3. Двостороння гра	7-8 хв	Використовуючи вивчені прийоми
Заключ на (3-5 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, ходьба на місці	До 1 хв	Не порушувати рівняння в строю під час ходьби
	2. Вправи на поновлення дихання	1—2хв	Фронтально одночасно
	3. Підбиття підсумків уроку, оцінювання учнів	До 1 хв	Рефлексія: — Я дізнався... — Зрозумів... — Навчився... — Найбільші труднощі відчував. Я не вмів, а тепер умію...
	4.. Домашнє завдання	До 1 хв	1 Прийом і передача м'яча обома руками зверху. Залучати до самостійного виконання фізичних вправ під час шкільних перерв
	5. Організоване залишення спортивної зали	До 1 хв	У колону по одному

УРОК №4

Завдання:

- 1) повторити техніку переміщення гравців;
- 2) повторити передачі м'яча зверху обома руками;
- 3) сприяти розвитку швидкісно-силових якостей;
- 4) розвивати увагу під час навчальної гри.

Інвентар: волейбольні м'ячі; сітка; гімнастичні лави: свисток; секундомір.

Місце проведення: спортивна зала.

ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка (14-15-хв)	1. Шикування в одну шеренгу, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Перевірити, наявність спортивної форми. Мобілізувати на розв'язання завдань уроку
	2. Бліц-турнір	1—2хв	Запитання: • Коли м'яч вважається таким, що вийшов із гри? • У якому році волейбол включили до програми Олімпіад? • Скільки передач дозволяється виконувати згідно з правилами?
	3. Стройові вправи: повороти на місці, перешикування з колони, по одному в колону по двоє та навпаки	До 1 хв	Чіткість та узгодженість виконання
	4. Різновиди ходьби, стрибків і бігу, пересування у стійці волейболіста	3-4 хв	У колону по одному, дистанція 2 кроки. У повільному та середньому темпі. Дихання не затримувати
	5. Комплекс загальнорозвиваючих вправ у русі: 1) В. П. — пальці «в замок». Колові рухи кистями вперед і назад; 2) В. П. — руки до плечей. 1 — крок лівою, поворот тулуба праворуч; 2 — те саме в протилежну сторону; 3) В. П. — права рука вгору. Зміна положення рук на кожний крок; 4) В. П. — руки вгору. 1—4 — колові рухи руками вперед у боковій площині; 5—8 — те саме назад; 5) В. П. — руки на поясі. 1—2 — крок лівою, мах правою ногою вперед, руки вперед; 3—4 — те саме кроком правою	5—6 хв 8—10 разів 8—10 разів 8-10 разів 7—8 разів 8—10 разів	Підтримувати дистанцію 2 кроки. Рухи кистями у власному темпі. Уповільнити темп рухів. Утримувати рівновагу. Виконувати ритмічно. Збільшувати амплітуду руху. Ноги не згинати, мах виконувати з повнотою амплітудою.

	є) стрибки на обох ногах із просуванням уперед	До 30 с	Після завершення — ходьба із вправами на розслаблення м'язів
Основна (25-26 хв)	1. Вправи на гімнастичних лавах: 1) пружні погойдування, стоячи однією ногою на лаві; 2) згинання та розгинання рук в упорі на лаві; 3) нахили тулуба, ноги фіксуються лавою	7-8 хв 3х10 -25 разів	Вправи виконувати по чергово в парах
	2. Вправи з м'ячами: а) кидки м'яча: • від грудей обома руками; • від правого (лівого) плеча однією рукою; • із-за голови; б); підкидання м'яча над собою; в) один підкидає м'яч, другий виконує передачу м'яча зверху обома руками	8-10 хв 3х10-15 разів	Вправи виконувати, по чергово в парах, відстань між партнерами 4—6 м.. Висока траєкторія польоту м'яча.. Звернути увагу на роботу ніг
	3. Навчальна гра на увагу «Волейбол із двома м'ячами»	7-8 хв	1 ра за всіма правилами волейболу, помилкою вважається, якщо м'яч потрапляє в сітку або виходить за межі майданчика" Після кожної помилки звучить
Заклуч на (3-5 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, ходьба-на місці	До-1 хв	Не порушувати рівняння в строю під час ходьби
	2. Вправи на поновлення дихання	1 -2 хв	Фронтально одночасно
	3. Підбиття підсумків уроку, оцінювання учнів	До 1 хв	Рефлексія: —Я дізнався... —Зрозумів... —Навчився... —Найбільші труднощі відчував... —Я не вмів, а тепер умію...
	4. Домашнє завдання ,	До 1 хв	Зиконання силових вправ
	5. Організоване залишення спортивної зали	До I.хв	У КОЛОНУ по одному

Частина уроку	Зміст уроку	Дозуван	Організаційно-методичні
	4. Різновиди ходьби: • на носках; • на п'ятках, руки за спиною; • на зовнішній стороні ступні; • у присіді, руки на колінах	3-4 хв	У колону по одному, дистанція 2 кроки. У повільному та середньому темпі. Дихання не затримувати
	5. Перешикування в колону по двоє	До 1 хв	Розімкнутися на відстань
	6. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці: а) В. П. — О. С. і — руки в сторони; 2 — руки вгору, підвестися навшпиньки; 3 — руки в	6—7 хв 7—8 разів	Фронтально одночасно. Руки тримати прямими.
	б) В. П. — руки в сторони, долонями вгору. 1 — зігнути руки в ліктях, кисті в	7—8 п'ятип	Виконувати з напруженням.
	в) В. П. — руки «в зайок» за голову, ноги на ширині плечей. 1—2 — повороти тулуба ліворуч; 3—4 — те саме праворуч;	7—8 разів	Із великою амплітудою.
	г) В. П. — руки на поясі, ноги на ширині плечей. 1—2 — нахил тулуба вперед; 3—	7—8 ПЛ^П	Із великою амплітудою.
	д) В. П. — О. С. 1 — упор присівши; 2 — упор лежачи; 3 — упор присівши; 4 — В.	7—8 ПЯ^ЗП	Утримувати рівновагу.
	е) В. П. — руки в сторони-вперед. 1—2 — мах правою ногою до лівої руки; 3—4 — те саме другою ногою; -	7—8 разів	Із великою амплітудою.
	ж) В. П. — руки зігнути в ліктях, ноги разом. 1—8 — стрибки на місці на лівій нозі; 9—16 — те саме на правій	3^1 разів	Не втрачати орієнтування, після завершення — ходьба на місці
	7. Різновиди бігу: • приставними кроками правим (лівим) боком; • по діагоналі з високим підніманням стегна;	2-3 хв	У колону по одному, інтервал 2 кроки
Основи а (25-26 хв)	8. Перешикування в дві шеренги	До 1 хв	
	1. Нижня пряма подача: 1) набування стійки гравця; 2) підкидання м'яча; 3) відведення руки для замаху; 4) імітація удару по м'ячу; 5) удар по м'ячу на рівні пояса зібраною кистю пря	9-10 хв 5х8- 10 разів	Ознайомлення та демонстрація техніки подачі м'яча прямою рукою знизу. Вправи виконувати почергово в парах, відстань між партнерами 6— 7м М'яч спрямовувати прямо перед собою
	2. Кидання набивного м'яча обома руками	5—6хв	У парах із положення стоячи м'ячами вагою 0,5—1 кг
Заключ на(3-5 хв)	3. Навчальна гра за спрощеними	7-8 хв	Звернути увагу на групові
	1. Повільний біг із переходом на ходьбу	До 1 хв	Сполучати з вправами на поновлення дихання
	2. Шикування в одну шеренгу	1—2 хв	За зростом біля лінії
	3. Підбиття підсумків уроку, оцінювання учнів	До 1 хв	Рефлексія: — Я дізнався... — Зрозумів... — Навчився... — Найбільші труднощі відчував...
	4. Домашнє завдання	До 1 хв.	Залучати учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
	5. Організоване залишення спортивної	До 1 хв	У колону по одному

Спортивний КВК

- Мети :** а) формування здорового способу життя;
2) виховання свідомого ставлення до занять фізичними вправами;
3) зміцнення здоров'я за допомогою ігор, естафет, вправ.

Ведучий. О спорт! Світ, краса, здоров'я, життя та любов святкують на землі, коли ти запалиєш свій вогонь у серцях мільйонів людей. Шлях у Країну спорту сьогодні відкривають, міцні, кмітливі, сміливі. Зустрічаємо учасників спортивного КВК: 9, 10, 11 класів.

Ми впевнені, що:

- у серцях ваших буде палати чистий спортивний вогонь;
- не буде у вас заздрості до перемог і успіхів у суперника;
- ви будете один до одного уважні та доброзичливі.

На емблемі Олімпійських ігор зображено п'ять переплених кілець, які означають дружбу п'яти континентів. Уперше прапор з п'ятьма олімпійськими кільцями було піднято на Олімпійських іграх 1920 року в Бельгії. Автором олімпійської символіки був П'єр де Кубертен - французький філософ і засновник відродження Олімпійських ігор сучасності.

У програмі п'ять етапів. Вони складають пентатлон - так називалося п'ятиборство у програмі Стародавньої Еллади.

Перший етап КВК

Старт - розминка, що буде проходити під гаслом „Швидше, вище, сильніше” і складатися з трьох естафет.

1 естафета. Команди розділяються на 2 колони. Учасники під №1 біжать до плаката, на якому в першому стовпчику перераховано види спорту, а в другому - назви країн. Необхідно стрілкою об'єднати вид спорту, що стоїть під №1, з назвою країни, у котрій він виник. Другий учасник визначає „батьківщину” виду спорту, який стоїть під №2, і так далі.

Вид спорту. Країни

1. Баскетбол. Греція.
2. Футбол.
3. Волейбол. Америка.
4. Біатлон.
5. Бобслей. Англія.
6. Боротьба.
7. Парусний спорт. Норвегія.
8. Академічне веслування.
9. Кінний спорт. Росія.
10. Велоспорт. Швейцарія.

2 естафета: перевіряємо ваші знання з історії Олімпійських ігор. Кожна правильна відповідь дає можливість команді піднятися на їм вгору. Виграє той, хто підніметься вище. На питання необхідно відповідати „так” або „ні”.

1. Чи вірите ви, що вже на других Олімпійських іграх брали участь жінки?
2. Чи вірите ви, що в перших Олімпійських іграх брали участь 13 країн?
3. Змагання з цього спорту на Олімпійських іграх у Австралії були перенесені? (Австралія - „Зелений континент”, де існує закон про шестимісячний карантин, що поширюється на ввезення тварин.)
4. Спортсмени України вперше виступали на Олімпійських іграх від незалежної держави 1992 року.
5. Німеччину і Японію позбавили права участі в Олімпійських іграх у 1848 році. (У 1940 і 1944 роках Олімпійські ігри не відбулися через Другу світову війну, ініціаторами якої були саме Німеччина та Японія.)

3 естафета: перевіряємо котра команда міцніша. Учасники протилежних команд утворюють пари, стоячи спиною один до одного, і одягають обруч на рівні пояса. За лінією

на відстані двох метрів стоять килі по обидві сторони учасники. Кожному необхідно, подолавши опір суперника, схопити килю. Хто перший виконає це завдання, той виграв.

Другий етап КВК

Конкурс капітанів

Ведучий. На Олімпійських іграх з 444 року нашої ери проводився конкурс мистецтв. На такий конкурс (V олімпійські ігри 1912р.) П'єр де Кубертен надіслав „Оду спорту”. Щоб не впливати своїм авторитетом на рішення організаторів, він підписався псевдонімами Жорж Хорд (Франція) і Мартін Ембах (Німеччина). Псевдоніми були обрані не випадково: ці дві держави були на межі Першої світової війни. На закритому конкурсі ці автори були визначені переможцями, а П'єр де Кубертен здобув золоту медаль. Київський поет Олексій Позняк переклав „Оду спорту” на українську мову, присвятивши її 135-й річниці з дня народження П'єра де Кубертена.

(Кращі спортсмени школи читають „ Оду”)

Завдання капітанам: представити свою „Оду”, що розповідає про спортивне життя класу і прославляє переможців спорту, які пропагують здоровий спосіб життя.

Третій етап КВК

Естафета „Ласунчик”.

Ведучий. А тепер ми пропонуємо вам фізкультурну зупинку. Ви демонстрували силу, швидкість реакції, тому необхідно поповнити енерговитрати. Яким чином? За час занять гімнастикою протягом 15хвилин витрачається енергія, яку можна відновити, з'ївши цукерку - це 20 ккал. Але ми займалися більше, ніж 15 хвилин, ми обираємо шоколад.

Перший учасник тримає в роті плитку шоколаду, біжить до гравця, який стоїть напроти. Він має відкусити шматочок, передати шоколадну плитку, не торкаючись руками, стати останнім у шерензі. Шоколадки має вистачити усім десяти учасникам команди. Поповнивши енерговитрати, продовжуємо гру.

Четвертий етап КВК

Конкурс „Домашнєзавдання”

Ведучий. Конкурс домашнього завдання складається з двох етапів: оформлення газети „Чи знаєте ви ці імена” (газета готувалася заздалегідь) і конкурсу з надання першої медичної допомоги „Це повинен вміти кожен”.

Що тільки не відбувається під час занять спортом: травми не уникнути. Ми повинні вміти надати допомогу.

Завдання: накладити пов'язку при черепно-мозковій травмі, переломі ліктьового суглоба.

П'ятий етап КВК

Конкурс „Музичне завдання”

Ведучий. Ми багато років мали можливість захоплюватися красою і тендітністю Ірини Дерюгіної - „Першої грації світу”. Серед вас є теж тендітні і граційні учасники команд, що вміють рухатися під музику.

Конкурс „Гнучкість + тендітність”. Учасниці від кожної команди демонструють комплекс вправ ритмічної гімнастики.

Гра „Повітряні сніжки”. Поки журі підбиває підсумки, ми пропонуємо вам пограти в гру „Повітряні сніжки” (сніжки - повітряні кульки). Кожній команді необхідно „передати” 5 повітряних кульок через волейбольну сітку. Виграє та команда, яка швидше завершить справу.

Підбиття підсумків, нагородження переможців.