**Козацькі розваги (спортивне свято для учнів 5-9 класів)**

Для проведення свята необхідно: у кожному класі зібрати команду хлопців; обрати капітана; назвати команду відповідно до назви змагань; обрати суддів змагань з учителів, які присутні на святі.

***Інвентар:***повітряні кульки, ракетка для бадмінтону, естафетна паличка, кеглі.

***Ведуча.***Добрий день, шановна громада! Вітаємо вас на нашому святі. Більш ніж 500 років тому в українських степах за Дніпровими порогами поселилися перші козаки. Близько трьох століть вони боронили Україну від турків, татар та інших ворогів. Відвага і хоробрість козаків були відомі у Європі. Багато синів українського народу прославилось у віках.

Відшуміла козаччина, вже стали історією славні походи, визначні бої. Але підростають гідні нащадки козаків. І сьогодні ми зібралися з вами, щоб ще раз переконатися, що ми нащадки славного козацького роду, що в наших жилах тече кров сміливих, завзятих, розумних людей – вільних козаків.

***1-й учень***

Ми є діти українські –

Український славний рід!

Дбаймо, щоб про нас, маленьких,

Добра слава йшла у світ.

Все, що рідне – хай нам буде

Найдорожче і святе!

Рідна віра, рідна мова,

Рідний край наш над усе!

***2-й учень***

Я маленька українка –

Треба всім це знати!

Українець є мій тато,

Українка мати.

Українкою вродилась!

Усі в моїй родині –

Козацького роду.

***3-й учень***

Ось стою я перед вами,

Скажете, що не козак?

Я козак у мами й тата,

То й у вас хай буде так!

Не біда, що бракує вусів,

Оселедця нема.

Запорожцем звуся, друзі, я недарма!

***4-й учень.***

Ллється сталь промениста.

Хто зварив її так?

Я козак запорізький!

Запорізький козак!

Проти чорного війська –

Буду в першій з атак!

Я козак запорізький,

Запорізький козак!

***Ведуча.***Сьогодні ми станемо свідками «Козацьких розваг» між чотирма куренями *(представляє команди і капітанів).* А визначити переможців нам допоможе журі конкурсу *(представляє журі).* Нагадую вам, що козаки були швидкими, мов вітер, спритними, мов зайці.

І тому перший конкурс наших розваг – **естафета «*Хто спритніший*».** Це бігова естафета, треба добігти до кеглі, оббігти її і передати естафету наступному козаку.

Наступний етап наших змагань – **естафета «*Козацька кмітливість*».** Потрібно перенести повітряну кулю на бадмінтоні ракетці. Виграє курінь, який першим закінчить естафету, але кулю не можна придержувати і тримати руками.

А зараз я надаю слово нашим суддям. *(Судді оголошують результати попередніх конкурсів)*

***Ведуча.***Козацький танець був не просто танок для душі. Це були спеціальні вправи, які допомагали козаку у бою. Козак, як вихор, міг із шаблею у руках, вистрибуючи, виконувати елементи танцю. Вороги говорили, що важко битися із козаком, у якого ніби сам біс вселився. Так козаку танок допомагав. Пропоную капітанам куренів підійти до журі та спробувати свої сили в танці.

Оголошую наступний **конкурс** – **«*Козацький гопачок*».** Капітани повинні за 1 хв зробити якомога більше присідань. Присісти, встати ногу на п'ятку, руки на поясі.

Ми знаємо, що побратими – це названі брати, які побраталися і дали один одному слово честі та вірності. Уявімо, що в кожній команді козаки побраталися. А одного з побратимів турки забрали в полон. Необхідно його визволити. Щоб це зробити, треба пройти нелегкий шлях.

А зараз судді оголосять підсумки конкурсу. *(Судді оголошують результати попередніх конкурсів)*

У нас залишився останній конкурс **«*Заспівай пісню*».** Козаки не могли прожити без пісні. Команди куренів мають заспівати козацьку пісню, яку підготували вдома. А судді оцінюють виконання команд. *(Журі підбиває підсумки змагань і нагороджує переможців, бажано кожну команду відзначити окремою номінацією).*

 **Ще як були ми козаками (спортивне свято для учнів 6-7 класів)**

Лунає пісня «На Україну повернусь», супроводжувана танцем. На сцені з'являються ведуча і читці*.*

***Ведуча.***Україно! Моя ти Україно!

Журавель край села,

Дівчина в сорочці-вишиванці!

Це ти, Україно!

Де слава твоя?

Де лицарі твої?

Де козацтво славетне?

***Учень.***Ще як були ми козаками,

І унії не чуть було,

Отам-то весело жилося!

Братались з вольними степами,

У садах кохалися – цвіли,

Неначе лілії, дівчата.

Пишалися синами матері,

Росли сини і веселили

Старі і срібні літа...

***Ведуча.*** Що ж то за люд був? Як жили, про що мріяли? Якими були? Були такими, як той легендарний Морозенко. Були такими, що про них народними устами безліч дум та балад складалось! Чи не так?

***Учениця.*** У нас воля виростала,

Дніпром виливалась

У гирлові гори слала,

Кров'ю умивалась.

Кров'ю умивалась, а спала на купах.

На козацьких вольних трупах,

Окрадених трупах.

Подивіться лише добре, почитайте знову

Тую славу,

Та читайте від слова до слова...

***Ведуча.*** Сторінки славної історії нашої! Небувалі подвиги, безмежна любов до рідної землі, щире серце, гартоване в походах та боях тіло – так можна охарактеризувати козаків.

***Учень.*** Ваше небо – чисте поле та добрий кінь! А бачите цю шаблю? Оце ваша матір!

***Учениця.*** Подивіться лише добре.

Почитайте знову тую славу!

Та читайте від слова до слова!

*(Лунає музика «Козацький марш».У зал заходять команди. Представлення команд: назва команди, девіз, отаман.)*

***Ведуча.*** Сьогодні наші козаки продемонструють нам свою спритність, силу, витривалість, уміння, ерудицію. З історії відомо, що козаки вміли добре захищати свою землю, тож ми зараз перевіримо, наскільки наші учасники готові до захисту своєї Батьківщини.

**Конкурс 1. *«Влуч у кульку»***

Перемагає команда, яка зіб'є більше кульок.

*(Лунає пісня «Гей ви хлопці січові»)*

**Конкурс 2. *«Перекоти діжку»***

Команди шикуються у колони. Перший учасник котить діжку до фінішного прапорця і назад, передає естафету наступному учаснику. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

*(Лунає пісня «Їхав, їхав козак містом».)*

***Ведуча.***Бувало, козаки потрапляли в полон і їм треба було втекти з полону.

**Конкурс 3. *«Комбінована естафета»***

1. Стрибки у мішках.

2. Перенеси пораненого.

3. Перепиляй колоду.

**Конкурс 4. *«Переклади листа»***

***Ведуча.***Козаки були ерудовані люди, і тому зараз ми проведемо конкурс на знання іноземної мови. Ось у мене два листа від турецького султана. Переможе той, хто швидше і докладніше перекладе текст.

**Гра «Калита»**

***Ведуча.*** У вільний від походу та від домашньої роботи час, козаки любили грати в ігри. Тому зараз ми проведемо жартівливу народну гру, яка називається «Калита». Для проведення цієї гри готується великий круглий корж – «Калита». Готували цю страву на Андрія.

На мотузці підвішується корж, кожен учасник без допомоги рук намагається відкусити від нього частку.

**Конкурс уболівальників**

Співають українську народну пісню.

*(Підбиття підсумків, нагородження переможців.)*

 **Козацький гарт (спортивне свято для учнів 10-11 класів)**

***Мета:*** виховувати інтерес учнів старших класів до занять фізичною культурою; пропагувати здоровий спосіб життя; збільшувати рухову активність школярів; розвивати силу, витривалість, швидкість, спритність; формувати вміння вести себе в нестандартних ситуаціях і приймати швидкі рішення.

***Інвентар:*** колоди, кеглі, чоботи, вудочки, книжки, канат, футбольні м'ячі, гантелі, шахи, пакети, ручки, гречана крупа, кукурудза, магнітофон.

**Хід заходу**

***Ведучий.*** Дорогі друзі, гості! Сьогодні ми зібралися на спортивне свято «Козацький гарт». Із історії нам відомо, що козаки були середнього зросту, плечисті, ставні, міцні, з довгими вусами і носили на тім'я «оселедці».

Козак – людина чесна, смілива,

Найдорожча йому Батьківщина.

Козак – слабкому захисник,

Цінити побратимство звик.

Козак – усім народам друг;

Міцний і лицарський у нього дух.

Козак – це той, хто за освіту.

Хто прагне волі і блакитну.

***Ведучий.*** Козаки любили добре погуляти, повеселитися у вільний час От і ми, нащадки козаків, хочемо сьогодні відтворити деякі з тих конкурсів, які проводились на козацькому гарті.

***Ведучий.*** А зараз – познайомимося з командами (привітання, назва команди, емблеми, зовнішній вигляд команд, склад команд 10 учнів від кожною клас).

***Ведуча.***Для того, щоб потрапити до змагань, командам потрібно дати відповіді на такі запитання:

***Команда 1***

Як називали запорізьких козаків, які перебували на королівській службі:

а) городові:

б) королівські*:*

в) реєстрові:

г) низові.

***Команда 2***

Назвіть найвищий орган влади в Запорозькій Січі.

а) генеральний писар:

б) генеральний есаул:

в) гетьман:

г) козацька рада.

**Конкурс 1. *«Пробудження»***

Кмітливі козаки підтягуються, лежачи на гімнастичній лаві, хто швидше виконає, передає естафету наступному козаку.

Перемога – 3 бали, нічия – 2 бали, поразка – 1 бал.

**Конкурс 2. *«Кмітливі, як вовки»***

Козаки рухаються рачки до колоди, оббігають її і повертаються назад бігом, передаючи естафету наступному козаку. Перемога – 3 бали, нічия – 2 бали, поразка – 1 бал.

**Конкурс 3. *«На рибалці»***

Козак рухається напівприсядки вперед, у руках риба (жива), кладе її у казан і назад бігом, передає естафету наступному. Перемога – 3 бали, нічия – 2 бали, поразка – 1 бал.

**Конкурс 4. *«Заготівля дров»***

Щоб приготувати їжу козаки мають заготувати дров. Козак бере одну колоду, біжить до намальованого кола, кладе її у коло і повертається назад, передаючи естафету наступному козакові.

Перемога – 3 бали, нічия – 2 бали, поразка – 1 бал.

*(Музична хвилинка. Виступ запорізьких козаків* – *танок учнів 6*-*8-х класів.)*

**Конкурс 5. *«Харчування козаків»***

Приготування каші – куліша. Слід якомога швидше відділити гречку від кукурудзи (більше гречки). По черзі кожен козак виконує завдання.

Перемога – 3 бали, нічия – 2 бали, поразка – 1 бал.

**Конкурс 6. *«Прохід через болото»***

Стрибки по купинах (шість обручів у шаховому порядку розташовані на відстані 1 м один від одного), назад по прямій. Перемога – 3 бали, нічия – 2 бали, поразка – 1 бал.

**Конкурс 7. *«Слалом»***

Козаки, тримаючись за руки (у парах), долають відстань, оббігаючи стійки (6 штук на відстані 1-2 м одна від одної), назад повертаються по прямій, не розриваючи рук.

Перемога – 3 бали, нічия – 2 бали, поразка – 1 бал.

*(Музична хвилинка. Виступи донських козаків* – *танок учнів 7-9-х класів.)*

**Конкурс капітанів**

***Швидше тягни***

Капітани сидять на стільцях спиною один до одного. Під стільцем лежить канат. За сигналом ведучого вони мають схопити канат і перетягнути його до себе.

***Візьми колоду***

Гетьмани стоять у колі в центрі залу на відстані простягнутої руки, тримаючись однією рукою за дерев'яне гімнастичне кільце (міцне). Завдання: перетягнути суперника і взяти колоду. Дається три спроби.

***Конкурс грамотіїв***

Дати відповіді на **запитання:**

1. На якому острові розміщувалася Січ? *(Хортиця.)*

2.На кого нападали козаки? *(На турків і татар.)*

3. Де жили козаки? *(У куренях.)*

4. Хто командував Січчю? *(Кошовий.)*

**Конкурс 8. *«Переправа на острів Хортиця»***

Учасник тримає у руках 2 дощечки розміром 20х30 см. Кладучи на доріжку почергово одну дощечку за іншою і наступаючи не неї, учасник має подолати відстань етапу.

Перемога – 3 бали, нічия – 2 бали, поразка – 1 бал.

**Конкурс 9. *«Доставка цінних пакетів»***

Козаки у великих чоботях тримають у руках пакет (пакети з літерами були розташовані по черзі). Завдання: добігти до відмітки і викласти слово: Київська Русь.

Перемога – 3 бали, нічия – 2 бали, поразка – 1 бал.

***Ведучий.*** Козак – герой народу України.

Козакувати – справа не проста.

Коли державу побудуємо з країни,

Красою засіяє слава золота.

*(Журі оголошує результати змагань. Команду-переможницю нагороджують намальованими старовинними грамотами (скрученими і зв'язаними стрічками) та надувними булавами. Визначають «Найкращого гетьмана». Його нагороджують грамотою та призом).*

**Чарівний світ футболу**

***Інвентар:*** обручі, м'які стояки, кольорові жилетки, секундомір.

**Хід заходу**

***Ведучий.*** Вітаємо зі святом спорту наші команди.

***Ведуча.*** А звідки походить слово «спорт»?

***Ведучий.*** Колись дуже давно в старо-французькій мові було слово "деспортер", яке означало «відвертати (від роботи)». Потрапивши до англійської, воно скоротилося до сучасного «спорт» і почало означати не будь-яку розвагу чи гру, яка відволікає людину від роботи, а поширені за тих часів види ігор. Це були кінні змагання, веслування, біг. Нове слово «спорт» з новим його значенням повернулося на батьківщину, у рідну французьку мову, а звідки пішло в інші мови, серед них і українську.

***Ведуча.*** Наше свято має назву «Чарівний світ футболу». А чи знаєш ти, звідки пішло слово «футбол»?

***Ведучий.*** Гра з м'ячем, правила якої найбільше схожі на сучасні, затверджені Радою Міжнародної Федерації футболу, виникли в середині XIX ст. в Англії. Однак є свідчення, що гра, яку можна вважати праобразом футболу, зародилася ще в VII-VI ст. до н.е. у Китаї. Вона називалася «чжуке» (що перекладається: «ударяти ногами набитий шкіряний м'яч») і була покликана розвивати швидкість і спритність піших воїнів.

***Ведуча.*** Привітаємо ж наших «воїнів» команд «Форвард» та «Динамо».

***Учитель****.* У 1951 р. на зміну однотонному білому м'ячу прикотився "смугастик" – на футбольному м'ячі з'явилися широкі кольорові смуги. Це допомагало глядачам краще орієнтуватися на полі. Тоді ж у матчах, що відбувалися під час рясного снігопаду, почали грати жовтогарячими м'ячами.

**Конкурс 1. *«Знайомство зі «смугастиком»***

***Інвентар:***два обручі, м'ячі.

Команди стають за обручами (кожна – за своїм) на відстані 3-4 м поміщаються 6 м'ячів. По одному учню від кожної команди біжать до м'ячів, щоб взяти їх у руки (по одному кожен), принести їх назад і покласти в обруч. Наступний учень повторює цю дію, і вправа триває доти, поки одна з команд не перенесе всі м'ячі в обруч.

***Рекомендації:***кількість м'ячів можна зменшувати чи збільшувати.

***Ведучий****.* Поки наші команди відпочивають, я розповім вам анекдот про футбол.

*Після програшу тренер говорить футболістам:*

*— Я просив вас грати так, як ви ніколи не грали, а не так, нібито ви взагалі ніколи не грали.*

***Ведуча****.* Я впевнена, що наші учасники добре грають, і ти в цьому переконаєшся після закінчення свята, а тепер – наступний конкурс.

**Конкурс 2. *«Проведи м'яч»***

***Інвентар:***стояки, по одному м'ячу на команду.

Команди шикуються у колони обличчям до стояка на відстані 5-6 м. Перед першим учасником на підлозі лежить м'яч. З ним він біжить на швидкості навколо стояка. Повертається усвою колону, де його партнери стоять, широко розставивши ноги, утворюючи своєрідний «тунель», і котить м'яч «тунелем». Останній із гравців зупиняє м'яч, біжить до стояка, огинаючи його. Число повторень встановлює вчитель.

***Рекомендації:***учитель може запропонувати учням під час бігу з м'ячем різноманітні рухи (стрибки на одній нозі поперемінно; зі зміною ніг стрибками зробити повне коло навколо стояка тощо).

**Конкурс 3. *«Ми*** – ***одна команда»***

***Інвентар:***чотири стояки, комплект кольорових жилеток, один м'яч, секундомір (на випадок, якщо команди не можуть стартувати одночасно).

Кожен з групи учнів тримається за низ жилетки або футболки переднього партнера. Таким чином утворюється ланцюжок. У ногах першого з ланцюжка – м'яч. Він починає вести його довільно по периметру розміченого заздалегідь квадрата зі сторонами 5 м між стояками. Весь ланцюг рухається за ним. Коли вони повертаються на старт перший гравець іде у хвіст і вправа триває. Якщо ланцюг розривається – гравці мають почати все спочатку.

*(Виступ групи підтримки команд)*

***Ведучий****.* Я розповідав, коли з'явився футбол. А ви знаєте, що наприкінці 70-х років XIX ст. в британському атлетичному клубі було створено футбольну команду. В ній грали англійські моряки та англійці, котрі працювали на одеських підприємствах.

А перша команда, в якій грали українці, з'явилася у 1894 р. у Львівському гімнастичному товаристві «Сокіл». Свою першу офіційну фу вона провела у Львові з краківською командою «Сокіл» 28 липня 1894 р. на новозбудованому стадіоні. Гра тривала до першого гола. М'яч у ворота суперника на 6-й хв провів львів'янин Володимир Хомицький. Ця дата вважається початком літопису українського футболу і в 1999 р. виконком національної футбольної федерації затвердив її офіційно.

***Ведуча****.* Чи знаєте ви так само добре історію не тільки футболу, а й спорту? Це ми зараз перевіримо.

**Конкурс 4. *«Конкурс капітанів»***

*(Відповідь дає той, хто першим підніме руку)*

1. У якій країні виникла гра, яку можна вважати прообразом сучасного футболу? *(У Китаї)*

*2.* Коли з'явилася перша команда з футболу, в якій грали українці? *(У 1894 р.)*

3. Перерахуйте, з чого складається футбольна форма. *(Светр чи футболка, труси, гетри, щитки і спортивне взуття, для воротаря* – *рукавиці.)*

4. Удари ногою по м'ячу можна розділити на два види. Як вони називаються? *(Прямі і різані.)*

5. Як називається гравець, який ловить м'яч? *(Голкіпер.)*

6. Яким видом спорту займається:

• Андрій Шевченко? *(Футболом)*

• Яна Клочкова? *(Плаванням)*

*•* Сергій Бубка? *(Легкою атлетикою)*

*•* Лілія Подкопаєва? *(Спортивною гімнастикою)*

*•* Віталій та Володимир Клички? *(Боксом)*

• Оксана Баюл? *(Фігурним катанням.)*

• Андрій Медведєв? *(Тенісом)*

• Олена Зубрилова? *(Біатлоном)*

• Катерина Серебрянська? *(Художньою гімнастикою)*

**Конкурс 5. *«Футбол»***

***Інвентар:***двоє переносних воріт, два комплекти різнобарвних жилеток, трохи спущений м'яч (для молодших класів можна використовувати легкий м'яч).

На майданчику встановлюють двоє воріт. Дві команди грають у «крабовий» футбол – в упорі руками й зігнутими в колінах ногами, животом угору. Не можна вставати ні на коліна, ні на ноги. Можна – ведення, удари, гра головою. Лише воротарі мають право грати руками.

***Рекомендації:***воротарям дозволяється грати, пересуваючись тільки на колінах.

*(Команди шикуються у дві шеренги)*

***Ведучий****.* О спорт! Ти – насолода!

Ти вірний, незмінний супутник життя.

Нашому духу і тілу ти щедро даруєш радість буття.

Ти – безсмертний.

Ти, як естафету, передаєш нам цей спадок предків.

Минають століття. Життя торжествує.

Ти живеш, непідвладний часові, спорт!

***Ведуча.***О спорт! Ти – зодчий!

Ти – майстер гармонії.

Ти робиш нас сильними, спритними, статними,

Виправляєш вади, з якими народжуємось.

Ти особливий, незвичайний зодчий.

Твій будівельний матеріал – людина у русі.

Він існує.

Вічний рух – це спорт.

***Ведучий****.* О спорт! Ти – справедливість!

Ти вказуєш прямі, чесні шляхи,

Які шукають люди для досягнення мети, поставленої у житті.

Ти вчиш, що правила змагань – закон.

Непохитна твоя вимога справедливих оцінок за справжні досягнення.

***Ведуча.*** О спорт! Ти – шляхетність!

Ти осіняєш лаврами лише того,

Хто боровся за перемогу чесно, відкрито, безкорисливо.

***Ведучий.*** О спорт! Ти – мир!

Ти налагоджуєш гарні, добрі, дружні відносини між народами.

Ти – злагода.

Ти зближуєш людей, що жадають єдності.

Ти вчиш різномовну, різноплемінну молодь поважати одне одного.

Ти – джерело шляхетного, мирного, дружнього змагання.

Ти збираєш молодість – наше майбутнє, нашу надію – під свої мирні прапори.

О спорт!

Ти – мир!

*(Журі оголошує результати. Відбувається нагородження учасників. Команди вітають одне одного. Лунає музика спортивного маршу.)*

 **Спортивно-туристичне свято**

«**День здоров'я**» – хороша школа для туриста-початківця, а для всіх учасникам педагогічного процесу – пошук ефективних шляхів виховання морально і духовно досконалої особистості, позитивної мотивації здорового спосібу життя.

Підготовка до свята починається заздалегідь. Спочатку розробляється програма, яка включає:

1. Парад учасників.

2. Веселий експрес.

3. Туристичну естафету.

4. Туристичну ігротеку.

5. Конкурси («Кращий співак», «Таємничий світ природного матеріалу»).

На лінійці школа ознайомлюється із програмою свята. Це дає можливість продумати у кожному класі конкурсні завдання, свій зовнішній вигляд, скласти девіз, підготувати пісню, розподілити обов'язки між учнями, дізнатись маршрут.

Вихователі обов'язково проводять бесіду про необхідність збереження довкілля, інструктаж з правил поведінки та пересування під час переходу до місця призначення, нагадують правила техніки безпеки під час спортивних змагань. Свято починається з параду учасників, а потім проводиться «Веселий експрес». Кожний клас за маршрутним листом виконує завдання по станціях.

***Маршрутний лист «Веселий експрес»***

\_\_\_\_ клас\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_учнів

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Назва станції** | **Маршрут пересування** | **Загальний бал** | **Підпис судді** |
| 1 | «Збери» (зібрати розрізану топографічну карту) |  |  |  |
| 2 | «Покажи» (показати класом спортивне знаряддя, один відгадує) |  |  |  |
| 3 | «Намалюй» (намалювати крейдою на асфальті гасло) |  |  |  |
| 4 | «Відгадай» (загадки) |  |  |  |
| 5 | «Впізнай» (впізнати і назвати вид спорту, запропонований суддею) |  |  |  |
| 6 | «Станцюй» (під музичний супровід клас танцює) |  |  |  |
| 7 | «Підніми» (підйом гантелей одним учнем) |  |  |  |
| 8 | «Стрибни» (3 учні по черзі під час стрибка мають доторкнутися до гілочки. Враховуються вікові особливості кожного класу) |  |  |  |
| 9 | «Зображення» (вид спорту, один учень показує – всі відгадують) |  |  |  |
| 10 | «Проспівай» (клас співає пісню з учнівського репертуару) |  |  |  |

Гол. суддя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Гол. секретар:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Від станції до станції клас пересувається різними способами («їдуть» мотоциклом, машиною, потягом, літаком, велосипедом, на конях, самокаті, лижах, ковзанах, човнах). Усе це проводиться біля школи.

Потім учні шикуються і рухаються до місця проведення свята (школа знаходиться за містом, тому є місце для свята). Першими йдуть менш підготовлені першокласники. Уперед колони вирушають розвідники (учні 4-9-х класів), які шукають секретні аркуші, що заздалегідь покладені на шляху пересування на відстані 2 кроків праворуч чи ліворуч.

Секретні аркуші – це вислови про здоров'я, наприклад: «Веселий сміх – здоров'я» тощо. Прибувши на місце проведення свята, учні школи знову шикуються, капітани повідають про прихід, а головний суддя оголошує результати «Веселого експресу» та пошуків розвідників, повідомляє про час проведення туристичної естафети, ігротеки та конкурсів.

**Туристична естафета**

Естафета включає такі етапи:

*1-й етап* – біг з рюкзаком (1 людина);

*2-й етап* –збір рюкзака (1 людина);

*3-й етап* – підготовка вогнища (1 людина);

*4-й етап* –перехід через струмок (1 людина);

*5-й етап* –біг з казанком (1 людина);

*6-й етап* –біг угору (1 людина).

Беруть участь команди 5-9-х класів (переможця визначають за показниками часу).

**Туристична ігротека**

Складається з ігор на місцевості:

• 1-3-й клас – «Тренуємо окомір»;

• 4-7-й клас – «Знайди 10 предметів»;

• 8-9-й клас – «Полювання на лисиць».

5-9-ті класи змагаються за часом, а 1-4-ті класи за отриманими балами. Ігри краще проводити одночасно.

**Конкурс «Таємничий світ природного матеріалу»**

Кожна команда виготовляє коробку із природного матеріалу, який знайде довкола. Оцінюється час виготовлення і якість коробки.

**Конкурс «Кращий співак»**

Команди мають підготувати музичний номер (пісня про здоров'я). Оцінюється якість виконання. Поки члени суддівської бригади оцінюють конкурси й готуються до підсумкового етапу, всі учні збирають гербарій, вивчають рослинний і тваринний світ, поглиблюють та розширюють свої знання, грають в улюблені ігри.

**Після закінчення** роботи суддівської бригади, підбиття підсумків і оголошення переможців «Дня здоров'я», усі повертаються до школи. Повернення здійснюється так само як і прихід (початкові класи попереду).

У школі головний секретар вивішує зведену відомість «Дня здоров'я», редколегія випускає «Блискавку» із враженнями учнів, фотокореспондент готує матеріал для шкільного альбому. Для дітей це чудовий день, вони відкривають для себе красу рідної природи, розширюють свій кругозір, зміцнюють здоров'я.

**Тато, мама, я – спортивна сім'я**

*Інвентар:* м'ячі, спортивні обручі, тенісні м'ячі, кеглі.

***Хід заходу***

***1-й учень***

Вітаємо, вітаємо з нашого класу батьків!

Радісно, радісно, що ви до нас нині прийшли.

***2-й учень***

Кажемо спасибі, мамо й тато, вам,

І щастя бажаємо вам.

***3-й учень***

Бачу тут сидять наші татусі й мами,

І бабусі, й дідусі. Усі прийшли на свято, всі.

***Вчитель***

Кожна сім'я – це маленький світ, маленька країна, у якій свої закони, звичаї, традиції. Дуже хочеться, щоб у кожну сім'ю увійшли мир і спокій, злагода і любов. Ще В.О. Сухомлинський говорив: *«Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток,* *міцність знань, віра в свої сили».*

Саме сьогодні ми зібралися, щоб провести свято-конкурс «Тато, мама, я – спортивна сім'я».

У сьогоднішньому змаганні беруть участь такі сім'ї (*знакомимоз командами).* Раді вас бачити бадьорими, здоровими, до фізичних випробувань готовими. Підбивати підсумки конкурсів у нас буде суддівська команда *(представляємо**журі).*

А тепер переходимо до конкурсної програми:

**Естафета «Кенгуру»**

Гравець затискає м'яч між колінами і стрибає так від пункту А навколо кеглі до пункту Б і назад. Передає м'яч наступному.

**Естафета для батьків «Баскетболіст»**

Кожен гравець команди веде м'яч до баскетбольного щита і закидає його в корзину, спіймавши, повертається і передає м'яч наступному гравцеві, який робить те саме.

**Естафета з обручами**

Потрібно пробігти від пункту А до пункту Б і назад, перестрибуючи через обруч, як через скакалку.

**Естафета «Подорож по горах»**

Бігову доріжку ділять на три рівні частини. Гравці, у першій частині, стрибають на лівій нозі, у другій – на правій, у третій – на двох. Назад повертаються бігом.

**Естафета«Я спритний»**

Потрібно на ложці перенести малий тенісний м'ячик, оббігти навколо кеглі та передати наступному гравцеві.

**Естафета капітанів «Ерудит»**

Капітани відповідають на запитання:

1. Який м'яч найлегший? *(Тенісний* – *настільний теніс)*

2.Скільки гравців у футбольній команді? *(11)*

3. Скільки білих фігур у шахах? *(16)*

4. Як часто проводять Олімпійські ігри? *(1 раз на 4 роки)*

5. Скільки гравців у волейбольній команді? *(6)*

6. Які ви знаєте фізичні якості? *(Сила, витривалість, спритність, гнучкість тощо.)*

***Учитель***

Любі, милі наші команди,

У цей святковий урочистий час

Вітання щирі прийміть від нас.

Бадьорого настрою вам повсякчас,

Щоб люте лихо вас обминало,

Здоров'я і сила не покидала.

*Журі оголошує підсумки змагань і нагороджує переможців.*

 **Гра-випробування, присвячена Дню захисника Вітчизни (спортивне свято для хлопців 6-8 класів)**

***Хід гри***

Зала святково прибрана. На стінах плакати з вітаннями до Дня захисника Вітчизни, побажання учасникам успіхів. Звучить запис пісень на патріотичну тематику.

На свято запрошені ветерани війни, воїни-афганці, військовослужбовці ЗСУ, батьки, вчителі, вихователі.

У змаганні беруть участь 18 хлопців. Після першої та другої гри вибувають по 2 учасники з кожної команди. Команди формуються довільно за наказом «На перший-другий, розрахуйся!». Після кожної наступної гри чи естафети вибуває один учасник, який посів останнє місце. У кожному випробуванні фіксується результат кожного учасника (час чи кількість влучань). Цю справу виконує суддівська колегія з числа кращих спортсменів-старшокласників. Кожного гравця, який вибув, учасники проводжають потиском руки, підбадьорюють словами. Гра закінчується, коли після випробувань залишиться три учасники, які будуть нагороджені дипломами.

Цю місію виконує один із ветеранів війни. У перерві між змаганнями виконуються номери художньої самодіяльності, присвячені Дню захисника Вітчизни. Ведучий розповідає про свято, історичні сторінки нашої Батьківщини, а потім надає слово голові журі (представнику дирекції школи).

Голова журі закликає учасників до чесної, справедливої боротьби, поважати своїх друзів, не ображатись у разі програшу, а глядачів активно підтримувати учасників змагань. Ведучий оголошує про початок конкурсів, називаючи гру чи естафету, пояснює правила.

***Гра «Снайпери»***

У зазначеному місці ставляться три кеглі на відстані 15-20 см одна від одної. З відстані 5-6 м необхідно так покотити м'яч (волейбольний), щоб збити якомога більше кеглів. Дається три спроби. Після кожної спроби кеглі знову ставлять на місце. Двоє гравців, які показали найгірший результат – вибувають із гри.

***Гра «Мисливці та качки»***

Усі гравці умовно діляться на 2 команди (за командою: «На перший – другий, розрахуйсь!»). Волейбольний майданчик 9х9 м. За жеребом команди діляться на «мисливців» і «качок». «Качки» заходять на майданчик, а «мисливці» розмішуються на протилежних сторонах за лініями (по 4 гравца). У одного із «мисливців» у руках волейбольний м'яч. За сигналом судді «мисливці» стараються попасти м'ячем у когось із «качок». При першому ж попаданні гра зупиняється. Гравці міняються ролями. З команди вибуває по одному вибитому гравцю.

**Естафета із переповзанням по-пластунськи і метанням тенісного м'яча в ціль**

За сигналом двоє гравців повзуть по-пластунськи 5-6 м. У руках у кожного по 2 тенісні м'ячі. З положення лежачи потрібно влучити з двох спроб у мішень (набивний м'яч, який лежить на відстані 4-5 м). Потім встати і швидко перетнути фінішну лінію (там де стартували). Секундоміром фіксується час кожного учасника. За промах під час метання додаються штрафні 0,5 с. Учасник, який показав найгірший результат, вибуває з гри. У результаті однакового часу, двоє з гірших роблять ще по одній спробі.

***Гра «Рухлива ціль»***

По середній ліній спортзалу рівномірно рухається набивний м'яч, прив'язаний до мотузки. По обидві сторони від нього стоять два гравці. У кожного по 5 тенісних м'ячів. За командою гравці повинні влучити у м'яч, що рухається. Такі самі спроби виконує кожний із учасників. Гравець, який має найгірший результат вибуває з гри.

***Естафета «Кавалеристи»***

Змагаються по два учасники. У кожного в руках гімнастична палиця, її тримають обома руками, а також волейбольний м'яч, затиснутий між колінами. За сигналом «вершники» стрибками пересуваються до позначки на відстані 6-8 м і повертаються назад. Якщо м'яч випадає, його потрібно знову зажати коліньми і продовжувати рух з того місця, де м'яч випав. Результати кожного гравця фіксують судді. Гравець з гіршим результатом вибуває з гри.

***Гра «Парашутисти»***

Використовується гімнастичний козел і гімнастичні мати. Висота гімнастичного козла 100-110 см. На гімнастичному маті креслять коло діаметром 30-40 см. Відстань від козла до кола 140-150 см. Кожний учасник виконує 3 спроби, стрибаючи з гімнастичного козла в коло, при цьому намагається не заступити за лінію. Гравець з гіршим результатом вибуває з гри.

***Гра «Переправа»***

За сигналом двоє гравців біжать по гімнастичній лаві, перевернутій доверху, потім перестрибують рів 1,5-2 м, оббігають орієнтир і повертаються назад. Дистанція 8-9 м. Судді фіксують результат кожного з гравців. Гравець з гіршим результатом залишає гру.

***Метання тенісного м'яча у баскетбольний щит***

Відстань до щита 6-8 м. Кожний гравець метає 5 тенісних м'ячів із положення стоячи на одному коліні. Судді фіксують кількість влучань кожного гравця. Гравець із найменшою кількістю влучань вибуває з гри.

***Естафета «Втеча з полону»***

За сигналом двоє гравців біжать, перестрибують два бар'єри, пролазять тунель (використовуються зшиті мішки без дна довжиною 3 м), оббігають орієнтир і повертаються назад без перешкод. Дистанція 8-9 м. Результат кожного гравця фіксують судді. Гравець з гіршим результатом вибуває з гри.

***Гра «Шукачі мін»***

Використовуємо два кола баскетбольного майданчика. Посередині кожного кола стоїть стілець. По колу розкладають 5 дерев'яних кружечків, діаметром 10-12 см. Виходять два гравці, які фіксують розміщення кружечків, а потім їм зав'язують очі темною пов'язкою. За командою суддів вони повинні класти по одному кружечку на стілець, поки всі 5 кружечків не будуть на стільці. Судді фіксують результат і слідкують, щоб гравці не підглядали. Гравець з гіршим результатом вибуває з гри.

***Естафета «Біг по лабіринту»***

Надвох доріжках зигзагоподібно розміщені набивні м'ячі. За сигналом судді двоє гравців біжать по лабіринту, не переступаючи і не зачіпаючи набивних м'ячів, до орієнтиру, три рази згинають і розгинають руки в упорі лежачи і повертаються назад. Відстань 8-9 м. Судді фіксують результат кожного гравця. Гравець з гіршим результатом вибуває з гри.

***Гра «Доставка снарядів»***

На старт виходять 2 гравці. У кожного в руках мішок з трьома набивними м'ячами. За сигналом, гравці тягнуть мішки по підлозі, біля першого орієнтиру витягають один м'яч, потім біля другого ще один м'яч, а з третім оббігають третій орієнтир і повертаються назад, по дорозі забирають у мішок набивні м'ячі. Результати фіксують судді. Гравець з гіршим результатом залишає гру.

***Гра «Взяття висоти»***

У грі беруть участь чотири учасники, які одночасно починають гру на чотирьох доріжках. За сигналом судді вони біжать, перестрибують через гімнастичні козли, гімнастичний кінь, потім 5-6 м переповзають по-пластунськи, пролазять під гімнастичними лавами, повертаються назад, переступаючи лавочки і вистрибують на гімнастичний козел чи гімнастичний кінь. Хто це зробить останнім, той вибуває з гри. Відстань до повороту 10-12 м.

У результаті залишається троє переможців гри-випробування, які нагороджуються дипломами. Усі учасники вітають переможців. Виконується пісня «На безіменній висоті». Ведучий дякує за гру, бажає всім здоров'я.

**День фізкультури та спорту**

Свято відбувається на території школи. У змаганнях беруть участь учні 1-9 класів, 10-11 класи беруть участь у суддівстві та підготовці місця змагань.

Початок о 10.00. Форма одягу - спортивна. Кожен клас заздалегідь готується до свята:

• підготовка виставки творчих робіт учнів та батьків;

• розподіл класів на команди.

**Урочиста частина спортивного свята**

Діти шикуються класами на подвір'ї школи. Лунають пісні про спорт. Прибувають запрошені гості, батьки.

***Ведучий:***

У школі знову свято,

Чути гомін, жарти, сміх.

Ми зібрались привітати

Фізкультурників усіх!!!

Під музику Олімпійського маршу кращі спортсмени школи вносять спортивний прапор і емблему школи. Слово для привітання надається директору школи та запрошеним гостям.

***1 -й учень***

Окраса нашого життя,

О, спорт, сьогодні твоє свято,

Там пульс прискорює биття,

Де прапори твої піднято.

***2-й учень***

Пора досягнень і невдач

Прийшла за п'ять хвилин до старту,

Тут і стотисячний глядач,

І честь, поставлена на карту.

***3-й учень***

О, спорт, ти радість на всяк час,

І на яву, і наче сон ти.

Ти до вершин підносиш нас

І відкриваєш горизонти.

***4-й учень***

Ти лікар і цілитель, спорт!

Де ти – недуги там безсилі.

Межа можливості – рекорд,

А що під ним – нам все по силі!

***5-й учень***

Нам радість завжди до лиця,

О, спорт, ти щедрою рукою

Розлий її по всіх серцях –

Тепла широкою рікою!

Показові виступи учнів 1-3-х класів та 7-х класів – ритмічна гімнастика (дівчата), карате (хлопці).

**Оголошення програми змагань**

1-3-ті класи – рухливі ігри, естафети;

5-ті класи – рухливі ігри, естафети (склад команд: 4 хл. і 4 дів., від класу 2 команди);

6-7-мі класи – легкоатлетичний крос (500 м);

8-9-ті класи (дів.) – волейбол;

8-9-ті класи (хл.) – міні-футбол (склад команд – збірна класу);

10-11-ті класи – беруть участь у суддівстві та організації змагань.

**Пояснення до програми**

***Естафети 1-3 кл.***

Місце проведення – шкільне подвір'я.

1. Бігова – оббігти фішку з м'ячем.

2. Передача м'яча над головою.

3. Біг із м'ячем, заміна м'яча в кільці.

4. Передача м'яча під ногами.

5. Попадання м'ячем (маленьким) в обруч на точність.

6. Естафета з елементами човникового бігу (з кубиком).

7. Естафета на точність: збити фішку м'ячем (м'яч котити по підлозі).

8. Стрибки на двох ногах (м'яч тримати між ногами).

***Естафети 5 кл.***

Місце проведення – шкільний стадіон.

1. Біг до фішки і назад.

2. Біг із стрибками через скакалку.

3. Біг із стрибками через обруч.

4. Біг із перекочуванням двох м'ячів.

5. Біг із утриманням на тенісній ракетці м'ячика для настільного тенісу.

6. Пересування стрибками в глибокому присіді.

7. Стрибки в мішках.

***Легкоатлетичний крос 6–7 кл.***

Місце проведення – парк. Дистанція – 500 м. Склад команди – необмежений (крім звільнених від фізкультури). Підбиття підсумків окремо серед учнів 6-х та 7-х класів.

***Спортивні ігри 8-9 кл.***

Місце проведення – волейбольні та футбольні майданчики на шкільному стадіоні. Склад команди – збірна класу.

**Урочисте закриття змагань**

Після закінчення спортивних змагань класи шикуються на шкільному подвір'ї. Підбиваються підсумки змагань та нагороджують кращих юних спортсменів та команди грамотами. Виноситься прапор.

Спортивне свято, присвячене Дню фізкультури та спорту, оголошується закритим.

**Тиждень здоров'я**

***Мета:***активізувати спортивно-оздоровчу діяльність серед учнів; розвивати основні рухові якості: швидкість, спритність, гнучкість і силу; виховувати необхідні під час участі в змаганнях моральні якості (взаємовиручку, вміння допомоги товаришеві).

**Хід заходу**

***1-й день. Понеділок***

*Спортивний калейдоскоп* – проведення рухливих ігор і вправ з учнями молодшого шкільного віку на свіжому повітрі.

***Третій зайвий***

Гравці стають парами, призначають «третього зайвого». За сигналом керівника один гравець тікає, за другим сигналом – «третій зайвий» починає доганяти його. Той, хто тікає, може розбити будь-яку пару й залишитися з одним із гравців. Тоді вже вільний гравець починає тікати. Якщо «третій зайвий» упіймає його – вони міняються місцями. Щоб «упіймати» гравця, достатньо його торкнутися. Учасники бігають по зовнішньому боці кола.

Перемагають ті гравці, які жодного разу не були «третім зайвим».

***Перегони м'ячів по колу***

Гравці утворюють широке коло й розраховуються на перший-другий. Перші номери – перша команда, другі – друга. Капітани команд за сигналом передають м'ячі по колу гравцям своїх команд. Ті намагаються виконати передачі якнайшвидше. Одержавши м'яч назад, капітан піднімає його вгору. Гру починають за сигналом. Той, хто випустив м'яч, піднімає його й продовжує гру. Грати найкраще м'ячами різного кольору.

Закінчивши одне коло, можна обрати нових капітанів і зіграти у гру ще раз.

***Передай м'яч***

Школярі шикуються у 2-4 паралельні колони по одному, на відстані простягнутої руки. Капітани за сигналом передають м'яч над головою гравцю, що стоїть позаду. Той – наступному. Останній гравець, одержавши м'яч, оббігає колону (найкраще – праворуч) і стає першим. Так триває доти, поки капітан не повернеться на своє місце і підніме м'яч угору.

Не можна перекидати м'яч через кількох гравців. Той, хто впустив м'яч, має підняти його й передати далі. М'яч можна передавати або перекочувати, широко розставивши нога. Перемагає команда, яка закінчить гру першою.

***Рухлива ціль***

Гравці стають за лінією кола, у центрі – ведучий. Один із гравців тримає м'яч. Учні за лінією кола кидають м'яч у ведучого або передають товаришеві, щоб він виконав кидок. Ведучий намагається ухилитися від м'яча. Той, хто не влучив у ведучого, сам стає ведучим. За влучний кидок команда отримує 1 бал. Зараховуються влучення в тулуб, руки й ноги. Гравці розташовуються не ближче 4 кроків за лінією кола. Гра триває 5-10 хв.

***Не давай м'яч ведучому***

Гравці стають у коло на відстані простягнутої руки. Перед ними проводять лінію. Вибирають 2-4 ведучих, які йдуть у середину кола. Гравці, які стоять колом, одержують м'яч. Діти перекидають одне одному м'яч з рук до рук або котять його по землі так, щоб ведучі не змогли торкнутися. Ведучі бігають у колі, намагаючись торкнутися м'яча. Якщо їм це вдається, то на місце ведучого стає гравець, який кидав м'яч. Ведучий має право торкнутися м'яча, який перебуває у руках, повітрі, на землі. Гра триває визначений час. У підсумку відзначаються гравці, які жодного разу не були ведучим.

***М'яч-блукач***

Усі гравці, крім ведучого, стають колом на відстані простягнутої руки лицем у середину кола. Вони передають один одному м'яч тоді, коли ведучий перебуває поза колом. Його завдання – торкнутися рукою м'яча або вибити його з рук інших гравців. Як тільки йому це вдалося, він стає у коло на місце гравця, у якого був м'яч. Цей гравець виходить за коло й виконує роль ведучого. Передаючи м'яч, гравці не мають права сходити з місця. Той, хто порушує це правило, стає ведучим.

М'яч не можна передавати або перекидати через одного або кілька гравців, кидати на землю.

***Квінтас***

Гра проводиться в межах половини волейбольного майданчика. Беруть участь 5 учнів. Методом жеребкування визначають гравця, який буде мішенню – «квінтою», тобто п'ятим. Він стає у центрі майданчика в гімнастичному обручі. Йому в руки передається волейбольний м'яч. Інші гравці стають у таких самих обручах у чотири кути майданчика.За сигналом судді «квінта» кидає м'яч одному з гравців. Той у свою чергу робить пас іншому. Гравці передають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у «квінту». Рятуючись від удару м'яча, «квінта» підстрибує, присідає, пригинається, падає на землю тощо, але не виходить за межі обруча. Той, хто влучив у «квінту», займає його місце.

Переможцем стає той гравець, який найдовше пробув «квінтою».

***Квачі***

Гравці довільно розташовуються на майданчику й вільно пересуваються, ухиляючись від м'яча, який кидає ведучий. Гравець, у якого влучив м'яч, стає «квачем» і разом із ведучим намагається заквачити інших, застосовуючи передачі м'яча. Так поступово кількість «квачів» росте. Переможцями вважаються останні 2-3 гравці.

***Слон***(для хлопчиків)

Одна команда утворює живий снаряд – «слон». Гравці цієї команди стають у колону (спиною до лінії розбігу). Перший гравець (найсильніший учень) упирається руками у свою виставлену вперед праву ногу й нахиляє голову. Гравець, що стоїть позаду, міцно обхоплює його за тулуб правою рукою, а лівою упирається у своє ліве коліно. Так само стають усі інші гравці цієї команди. Утримуючи один одного, вони утворюють живий снаряд для стрибків. Гравці іншої команди послідовно по одному стрибають на «слона» і сидять на ньому, міцно тримаючись. Останній гравець, зістрибнувши, має крикнути: «Є!». За цією командою гравці, які утворили «слона», починають просуватися вперед до лінії на відстані 7-8 м від першого гравця. За кожного гравця-вершника, що не втримався і зіскочив, команді нараховується штрафний бал. Потім команди міняються місцями. Виграє команда, яка одержала найменше штрафних балів.

***Аякси***

Гравці об'єднуються у пари і стають лицем одне до одного, поклавши руки на плечі напарнику. За загальною лінією старту на відстані 12-14 м від кожної пари встановлено стійку. За сигналом кожна пара, зберігаючи вихідне положення, просувається до поворотної стійки і назад. На першому етапі один гравець рухається лицем уперед, а інший – спиною вперед; назад гравці міняються місцями. Пара-переможниця одержує право продовжувати змагання з наступною парою. Виграє пара, що зуміла перемогти більшу кількість разів.

***Парна чехарда***

Беруть участь дві команди, гравці кожної розбиваються на пари. Перед кожною командою на відстані 12-14 м встановлено поворотну стійку. Один у парі приймає положення «стоячи-зігнувшись» для чехарди. За сигналом другий гравець виконує опорний стрибок через першого, робить крок уперед і приймає таке саме положення. Таким чином вони просуваються вперед до поворотної стійки і назад. Виграє команда, пари якої найшвидше подолають дистанцію.

***Порожнє місце***

Гравці стають у коло, вибирають ведучого. Починаючи гру, ведучий пробігає повз гравців, одного з них торкається і продовжує бігти далі по колу. Гравець, якого торкнувся ведучий, швидко біжить у протилежний від нього бік. Хто першим добіжить до вільного місця в колі, той займає його, інший стає ведучим.Діти бігають тільки за колом. Гравці у колі не мають затримувати тих, хто біжить. Якщо вони прибігають до вільного місця одночасно – обоє стають у коло, потім вибирається новий ведучий.

***П'ятнашки звичайні***

Починають гру з вибору ведучого, його називають «п'ятнашкою». Всі учасники гри розбігаються по майданчику, «п'ятнашка» їх доганяє. Той, кого він торкнувся рукою, стає «п'ятнашкою». Під час гри учасники мають уважно стежити за зміною ведучого. «П'ятнашка» не повинен бігати тільки за одним гравцем.

***М'яч догори***

Діти утворюють, коло. Ведучий стає посередині й кидає м'яч зі словами: «М'ячик догори!». Гравці в цей час намагаються якнайдалі відбігти від центра кола. Ведучий ловить м'яч і кричить: «Стій!». Учасники зупиняються, а ведучий, не сходячі з місця, кидає м'яч у того, хто опинився найближче. Цей гравець стає ведучим. Якщо ж ведучий не влучить – гра триває без змін. Ведучий намагається кинути м'яч якнайвище й тільки після слів: «М'ячик догори!». Ведучому дозволяється ловити м'яч і після одного відскоку від землі. Якщо хтось із гравців після слів «Стій!» продовжував рухатися – він має зробити три кроки у бік ведучого. Тікаючи від ведучого, гравці не повинні ховатися за дерева й будівлі.

***2-й день. Вівторок***

*Нумо, хлопці!* – спортивні змагання батьків і дітей.

***Положення про проведення загальношкільних змагань***

1*.* ***Мета і завдання***: активізувати спортивно-масову роботу серед учнів; зміцнювати здоров'я дітей засобами фізичної культури.

2*.* ***Місце і час проведення змагань***: спортивний зал школи.

3. ***Інвентар*:** фішки, м'ячі, канати, віники, ракетки для бадмінтону, тенісні м'ячики, пляшечки з соком та соскою, газети, туалетний папір.

4. ***Програма змагань***.

- Бігова естафета – учасник біжить до фішки, тримаючи у руках м'яч, оббігає її та повертається бігом до команди, передає м'яч наступному.

- «Огірочок» – передача предмета, затиснутого коліньми (без допомоги рук).

- «Влучні стрільці» – влучити в кошик грудкою газети.

- «Хто перший» (конкурс для тат). Посередині залу стоїть стілець, до нього прив'язано два канати. Учасники закріплюють канат на поясі. За сигналом, обертаючись, вони намотують канат на себе, хто першим сяде на стілець – той і виграв.

- «Хокеїсти» – учасники отримують віник і м'яч. За сигналом вони ведуть м'яч віником, обводячи фішки, туди й назад. Виграє команда, яка першою пройде дистанцію.

- «Пронеси м'ячик» – гравцям дається маленький м'яч і бадмінтонна ракетка. Після сигналу вони повинні пронести м'яч, що лежить на ракетці, до фішки й назад так, щоб він не впав.

- «Скульптура» – гравці мають скульптурно зобразити будь-яку картину, предмет.

- «Молокосос» (конкурс для тат) – гравці отримують пляшечки з молоком або соком з надягнутими на них сосками. Перемагає той, хто швидше вип'є молоко.

- «Крабики» – гравці приймають положення сидячи, упор руками позаду, м'яч кладуть на живіт. За сигналом вони повзуть до фішок так, щоб м'яч не впав, потім бігом повертаються і передають м'яч наступному.

- «Стонога» – гравці приймають положення сидячи в повному присіді, беруть тих, хто попереду, за плечі. За сигналом уся команда починає рухатися. Завдання: дійти до лінії фінішу, не розриваючи ланки і не встаючи.

- «Мумія» – на швидкість команди обмотують одного з членів своєї команди туалетним папером.

- «Порви газету» (конкурс для тат) – гравці мають порвати газету протягом 1 хв, тримаючи її однією рукою.

- «Смуга перешкод» – гравці мають якнайшвидше подолати смугу перешкод.

- «Вікторина» – розважально-інтелектуальна гра.

*-* «Перетягування каната» – беруть участь хлопчики й тати.

5. ***Організацію й проведення змагань*** покладено на вчителя фізичної культури.

6. ***Учасники змагань***: збірні команди класів школи, склад команди – 11 учнів.

7. ***Визначення переможців***. Команда-переможець визначається за найбільшою кількістю набраних балів.

8*.* ***Нагородження****.* Команди-переможниці нагороджують призами.

***3-й день. Середа***

***Веселі старти*** – організація й проведення спортивних змагань між класами.

***Положення про проведення загальношкільльних змагань***

***«Веселі старти»***

1. *Мета й завдання*: активізувати спортивно-масову роботу серед учнів; зміцнювати здоров'я дітей засобами фізичної культури.

2. *Місце й час проведення змагань*: спортивний зал школи.

3*. Інвентар*: папір і фломастери, мотузочки й картонні якорі, палички, обручі, кеглі, пов'язки на очі, пакети, повітряні кульки, м'ячі, канат, розрізні букви.

4*. Програма змагань.*

*- Візитна картка команд.*

- «*Створюємо собі рекламу*» – намалювати емблему команди.

- «Бойова тривога» – бігова естафета.

- «*Піднімаємо якорі*» – якір з картону прив'язують до палички. За сигналом гравці, швидко обертаючи паличку, намотують на неї мотузочку. Перемагає той, хто швидше підніме свій якір.

- «*Тунель*» – естафета з обручами.

- «*Рифове поле*» – гра-змійка. За сигналом капітан і гравець оббігають кеглі туди й назад по дистанції. У капітана зав'язані очі, а гравець направляє його дії. Потім вони повертаються й беруть ще двох і т.д. Перемагає команда, яка швидше пройде поле у повному складі.

- «*Ураган*» – беруть участь по два гравці від кожної команди. За сигналом один гравець починає кидати 2 пакети вгору, а другий не дає їм упасти, ловлячи й знову підкидаючи їх. Кількість пакетів поступово збільшують до шести. Виграє та команда, яка довше протримає пакети у повітрі, не давши їм торкнутися землі

- «*Повітряний бій*» – гра з повітряними кульками. Команда стає колом, руки тримають за спинами, їм кидається повітряна кулька. Не торкаючись її руками, учасники мають протримати кульку в повітрі якомога довше.

- «*Політ на ядрах*» – естафета зі стрибків на м'ячах. Гравці обох команд сідають на м'ячі й починають на них стрибати до фінішної лінії, назад повертаються бігом. Виграє та команда, яка швидше пройде дистанцію.

- «*Перетягування каната*»*.*

- «Назва острова» – гравці обох команд отримують букви з назви острова. За сигналом вони мають розташуватися так, щоб вийшла назва острова. Виграє та команда, яка першою правильно складе слово.

5. *Організація й проведення змагань*. Організацію й проведення покладено на вчителя фізичної культури.

6. *Учасники змагань*. Збірні команди класів школи. Склад команд – 11 учнів.

7. *Визначення переможців*. Команда-переможець визначається за найбільшеї кількістю набраних балок

8. *Нагородження.* Команди-переможниці нагороджують призами.

***4-й день. Четвер***

*Чемпіонат школи з мін-футболу* – відпрацьовування набутих навичок у спортивній грі

***5-й день. П'ятниця***

*Подорож на лісову галявинку* – загальношкільний похід у ліс і проведення спортивних ігор і розваг на свіжому повітрі, загальношкільна лінійка з підбиттям підсумків змагань.

***Положення про проведення загальношкільних змагань на лісовій галявині***

1. *Мета й завдання*: активізувати спортивно-масову роботу серед учнів; зміцнювати здоров'я дітей засобами фізичної культури.

2. *Місце проведення*: лісова галявина в межах міського парку відпочинку.

3. *Інвентар*: відра, вишки, мішечки з піском, м'ячі, обручі, тенісні м'ячики, бадмінтоні ракетки, кеглі, туалетний папір, канат.

3. *Програма змагань*.

- «Баба Яга» – учасник ставить одну ногу в відро, друга – залишається на землі. Однією рукою він тримає за ручку відро, а другою – віник. Так гравець має пройти всю дистанцію.

- «Глечик» – команди на швидкість повинні пронести на голові мішечок з піском, не впустивши його й обходячи перешкоди.

- «Влучні стрільці» – потрібно влучити в кошик м'ячем.

- «Хокеїсти» – учасники отримують віник і м'яч. За сигналом вони ведуть м'яч віником, обводячи фішки, туди й назад. Виграє команда, яка першою пройде дистанцію.

- «Пронеси м'ячик» – гравці отримують маленький м'ячик і бадмінтону ракетку. За сигналом несуть м'ячик, що лежить на ракетці, до фішки й назад так, щоб він не впав.

- «Тунель» – учасники пробігають крізь обручі

- «Стонога» – гравці, що сидять у повному присіді, беруть тих, хто попереду, за плечі. За сигналом уся команда починає рух. Завдання: дійти до фінішу, не розриваючи ланок і не встаючи.

- «Мумія» – команди на швидкість обмотують одного з гравців туалетним папером.

5. *Організація й проведення змагань*. Організацію й проведення покладено на вчителя фізичної культури.

6. *Учасники змагань*. Збірні команди класів. Склад команд – 11 учнів.

7. *Визначення переможців*. Команда-переможець визначається за найбільшою кількістю набраних балів.

8*. Нагородження.* Команди-переможниці нагороджують призами.