***О.В. АНТОНОВА**, учитель химии, школа № 9, Хабаровский край, г. Амурск*
***М.В. КОНСТАНТИНОВА,** ., учитель, школа № 9, Хабаровский край, г. Амурск*

СПОРТИВНЫЙ ДЕНЬ НА ПЛОЩАДКЕ

«Кто ватагою веселой
Каждый день шагает в школу?
Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?
Кто, хочу у вас узнать,
Любит очень поиграть?»

ПЛАН СПОРТИВНОГО ДНЯ

1. Утренняя зарядка.
2. Тесты для проверки силы и ловкости.
3. Веселые старты.
4. «Своя игра».
5. Спортивное соревнование «Путешествие в страну Спортландию».

ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СИЛЫ И ЛОВКОСТИ

Предлагаем вашему вниманию несколько тестов, с помощью которых вы можете проверить силу и ловкость. Некоторые из них имеют соревновательный характер. Ваша задача объективно оценить свои физические данные и товарищей. Далее три наиболее ловких, сильных и быстрых участника примут участие в «Веселых стартах».

1. Попробуйте узнать, чьи пальцы самые ловкие и сильные. Для этого понадобится всего лишь несколько старых газет. Каждый участник берет газетный лист за уголок и по команде начинает его комкать, держа руку чуть на отлете. Победителем считается тот, кто быстрее скомкает лист. Запрещается прижимать лист к себе или к каким-либо предметам, а также помогать другой рукой.
2. Прими положение упор лежа. Резко оттолкнись двумя руками от пола и сделай перед грудью хлопок ладонями. Вернись в исходное положение. Каждому дается 20 секунд. Победителем считается тот, кто за это время сделает наибольшее количество хлопков.
3. Встань правым боком к партнеру и согнутую в колене правую ногу (партнер делает то же самое) поставь вперед так, чтобы ваши ступни соприкасались внешними сторонами. Зацепись согнутым средним пальцем руки за одноименный палец своего приятеля и по команде начинай тянуть его в свою сторону. Кто заставит партнера разогнуть палец или оторвать левую ногу от пола, тот и победил.
4. Встаньте спиной вплотную друг к другу. Ноги на ширине плеч. Выпрямив руки и вытянув их над головой, возьмитесь за палку таким образом, чтобы расстояние между кистями было несколько шире плеч. Держа руки прямыми, тяните палку вперед. Выигрывает тот, кому удастся оторвать соперника от пола.
5. Сядьте друг перед другом на пол, несколько согнув колени и упираясь ступнями в ступни соперника. Вытянув руки, возьмитесь за палку так, чтобы она находилась между вами на уровне груди. Это исходное положение. Задача состоит в том, чтобы, оторвав соперника от пола, перетянуть его на свою сторону.
6. Скорость – это умение совершать законченные движения за короткий отрезок времени. Высоко подпрыгни и в воздухе стукни пяткой о пятку. Когда ты приземлишься, пятки должны быть расставлены на 7–8 см. Разрешается 2 попытки.
7. Чувство равновесия – это способность сохранять вертикальное положение тела, когда ты стоишь или двигаешься. С закрытыми глазами сделай 5 прыжков на одной ноге, не касаясь пола другой. Сделав последний прыжок, остановись и задержись на одной ноге в течение 3 секунд. Глаза не открывать. Разрешаются 2 попытки.
8. Быстрота реакции определяется промежутком времени, необходимого для того, чтобы начать действие, когда появилась потребность в нем. Подними согнутую правую руку: предплечье параллельно полу, пальцы касаются уха. Положи монету на предплечье у самого

локтя. Быстро опусти локоть, урони (но не бросай) монету и поймай ее в ладонь правой руки, не дав упасть на пол. Разрешаются 2 попытки.

9. Координация – это согласованность действий различных частей тела, например, обеих рук, руки и ноги в выполнении одновременных и последовательных движений. Возьми в каждую руку по волейбольному мячу. Действуя двумя руками одновременно, ударь обоими мячами об пол не менее 3 раз, ни разу не сбившись и не упустив ни одного мяча. Разрешаются 3 попытки.

10. Мощность – это сочетание усилия и скорости, способность быстро производить силовые движения (скоростно-силовые качества). Встань на колени, руки вытянуты вниз назад, носки вытянуты назад. Прыжком встань на ноги, помогая себе движением рук вперед–вверх. Встав, не меняй положения 3 секунды. Разрешаются 2 попытки.

Итак, тесты проведены. У вас определилось 3 лидера (можно 3 мальчика и 3 девочки). Я предлагаю им посоревноваться в веселых стартах.

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

1 игра «Капитаны». Команды – сесть, встать, направо и т.п. – выполняются, только если сказано: «Капитаны!»

2 игра «Запоминайка». Запомнить за одну минуту и затем назвать, какие были на подносе игрушки (3 подноса, 3 набора игрушек).

3 игра «Звездный букет». Участникам завязывают глаза, перед ними по 5 звезд. Болельщики криками «Бери!», «Не бери!» помогают собрать только красные звезды (15 красных и 15 синих звезд, 3 шарфа).

4 игра «Не урони!» – пронести мячик на ракетке (3 ракетки, 3 мяча).

5 игра «Кольцеброс» – победа по наибольшему количеству наброшенных колец (кольцеброс – 3 шт.)

6 игра «Рыболов» – кто поймает больше (3 удочки с магнитами, 15 рыбок с магнитами, башмак, банка, лягушка с магнитами).

7 игра «Запуск самолетов» – изготавливают и запускают бумажные самолетики.

Победителю вручается медаль «Самый, самый, самый ...»

СВОЯ ИГРА

Синий раунд

Команды по очереди выбирают себе область знаний и цену вопроса в соответствии с таблицей 1. Вопрос зачитывает ведущий. На обдумывание дается 5–10 секунд. При правильном ответе команда получает баллы в соответствии с ценой вопроса, при неправильном – такое же количество баллов снимается. Если команда, выбравшая вопрос, затрудняется с ответом, то его дает та команда, которая первой подняла сигнальную карточку.

Если ни одна из команд не ответила на вопрос, ответ дает ведущий. После окончания раунда звучит гонг, объявляются перерыв и рекламная пауза.

В «синем» и «красном» раундах предусмотрены по два вопроса «Кот в мешке», обозначенные в перечне вопросов звездочкой. Команда, получившая такой вопрос, имеет право передать его другой команде.

Таблица 1

Области знаний («синий» раунд)	**Цена вопроса в баллах**				
Мой край	10	20	30	40	50
Водоем	10	20	30	40	50
Параллели и меридианы	10	20	30	40	50
Растения	10	20	30	40	50
Сад и огород	10	20	30	40	50

Красный раунд

Этот раунд проводится аналогично «синему», но изменяются области знаний и цена вопросов в соответствии с таблицей 2, а также предусмотрены два вопроса «Своя игра», обозначенные в перечне вопросов двумя звездочками. Команда, получившая такой вопрос, делает свою ставку, не превышающую суммы заработанных баллов. Другие команды тоже делают свои ставки, но отвечает та команда, у которой ставка оказались выше.

Таблица 2

Области знаний («красный» раунд)	Цена вопроса в баллах				
Фитотерапия	20	40	60	80	100
Искусство кулинарии	20	40	60	80	100
Доисторическая жизнь	20	40	60	80	100
Игры народов	20	40	60	80	100
Доисторический человек	20	40	60		

В конце игры подсчитываются баллы и подводятся итоги.

ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ СПОРТЛАНДИЮ

Ребята, сегодня мы собрались с вами на спортивный праздник и прямо сейчас отправимся в спортивное путешествие по станциям (участвуют две команды).

1-я станция «Спортивная»

Проверим, какие виды спорта вы знаете. Вспомните виды спорта, названия которых начинаются с буквы, которую я вам показываю:

- 1-я команда – буквы «К», «Ф», «Ш».
- 2-я команда – буквы «Г», «В», «Т».

2-я станция «Бюро находок»

Наши буквы решили немного пошалить. Они разбежались по листку. А раньше из них можно было составить несколько слов. Давайте найдем эти слова. Предупреждаю – слова здесь таятся спортивные. Выигрывает та команда, которая быстрее найдет нужные слова.

Ч, Ж, К, О, М, С, У, Б, Н, Р, Ч, И, Я, Л, Ы, А, Н – буквы.

(Санки, лыжи, мяч, обруч – слова, сложенные из букв.)

Игра в «Тир» с болельщиками, пока думают команды. В этом тире болельщики обеих команд стреляют… словами. По очереди называют слова, связанные со спортом. У кого запас слов иссякнет – тот проиграл.

3-я станция «Загадкино»

Выигрывает та команда, которая быстрее даст правильные ответы.

1. «Бегут по дорожке доски да ножки?» *(Лыжи.)*

2. «Едет он на двух колесах, не буксует на откосах.
   И бензина в баке нет. Это мой…» *(Велосипед.)*

3. «Взял дубовых два бруска
   Два железных полозка
   На бруски набил я планки
   Дайте снег! Готовы ...» *(Санки.)*

4. «Не пойму, ребята, кто вы?
   Птицеловы? Рыболовы?
   Что за невод во дворе?
   – Не мешал бы ты игре,
   Ты бы лучше отошел
   Мы играем в ...» *(Волейбол.)*

5. «Бьют его рукой и палкой
   Никому его не жалко
   А за что беднягу бьют?
   А за то, что он надут!» *(Мяч.)*

4-я станция «Догоняйка»

Выигрывает та команда, которая быстрее завершит выполнение всех 10 упражнений.

1. Ныряющий мяч.
2. Мяч над головой.
3. Мяч между спинами.
4. Прыжки с мячом между щиколотками.
5. Прыжки с мячом между коленями.

6. Подталкивание мяча головой на четвереньках.
7. Соревнование в прыжках с сомкнутыми ногами.
8. Бег «сороконожек».
9. Бег «паровозиком».
10. Бег в ластах.

Подведение итогов. Вручение призов.