**Программа проведения спортивной кругосветки**

**для учащихся 1-4 классов:**

1 станция – Загадки о спорте.

2 станция – “Перейти болото”.

3 станция – Олимпийская азбука. Викторина.

4 станция – Прыжки на скакалке.

5 станция – “ Непослушные шары”.

1 станция

**Загадки о спорте**

**для учащихся 1 -2 классов**:

1. Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной. (Лыжи)

1. В него воздух надувают

И ногой его пинают. (Футбольный мяч)

1. У него – два колеса

И седло на раме.

Две педали есть внизу,

Крутят их ногами. (Велосипед)

1. Зонтик я – весь белый – белый,

Я большой и очень смелый,

Я по воздуху летаю,

С облаков людей спускаю. ( Парашют)

1. Всё лето стояли

Зимы ожидали,

Дождались поры

Помчались с горы. (Лыжи, санки)

1. Сначала с горы летишь на них,

А после в гору тянешь их. (Санки)

1. Два коня у меня,

Два коня,

По воде они возят меня,

А вода тверда,

Словно каменная. (Коньки)

1. Есть лужайка в нашей школе,

А на ней – козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо – угадай-ка! (Спортзал)

1. Зелёный луг,

Сто скамеечек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих-

Рыбацкие сети. (Футбольное поле или стадион)

1. Едет без колес,

Колеи не оставляет. (Лодка)

**для учащихся 3 -4 классов:**

1. Эти фрукты не съедобны,

Но огромны и удобны.

Их иной спортсмен часами

Лупит сильно кулаками. ( Боксёрские груши)

1. Вот серебряный лужок,

Не видать барашка

Не мычит на нём бычок,

Не цветёт ромашка.

Наш лужок зимой хорош

А весною не найдёшь. (Каток)

1. Мы проворные сестрицы,

Быстро бегать мастерицы

В дождь лежим, в мороз бежим,

Уж такой у нас режим. (Коньки)

1. Деревянные кони по снегу скачут

А в снег не проваливаются. (Лыжи)

1. На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

1. По пустому животу

Бьют меня не вмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч)

1. Не похож я на коня,

А седло есть у меня,

Спицы есть, они признаться

Для вязанья не гонятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звоню я, так и знай (Велосипед)

1. Тучек нет на горизонте,

Но раскрылся в небе зонтик (Парашют)

1. В поход идут и дом берут,

В котором дома не живут. (Палатка)

1. Станут два братца

В речке купаться.

Вынырнут вместе,

Вместе нырнут-

Лодке на месте

Стоять не дают. (Вёсла)

2 станция

**“Перейти болото”**

От каждого класса участвует команда: 5 мальчиков +3 девочки. Участники по одному, по сигналу должны перейти болото по “островкам” (разложенные в шахматном порядке обручи), вернуться назад и передать эстафету следующему участнику. Все участники команды должны пройти болото. Учитывается время финиша команды.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Результат | Роспись | Место |
| 1. | 1 |  |  |  |
| 2. | 2 “а” |  |  |  |
| 3. | 3 “а” |  |  |  |
| 4. | 4 “а” |  |  |  |
| 5. | 2 “б” +3 “б” |  |  |  |

Судья – Хасанова Фируза (9 класс) Секундомер

3 станция

**Олимпийская азбука. Викторина.**

Рассказ о Пьере де Кубертене, возродившем олимпийские игры.

Пьер де Кубертен родился в 1863 году во Франции в семье художника. Он увлекался историей, но больше всего его привлекали герои Олимпии, победы и поражения которых были описаны в исторических книгах. Пьер де Кубертен увлёкся историей, культурой и литературой Древней Эллады. И когда он узнал о раскопках Древней Олимпии у него и у его друзей возник фантастический план-план восстановления Олимпии. Во всём её величии и великолепии. Со всеми дворцами, храмами и спортивными аренами. Именно Пьер де Кубертен стал создателем спортивных союзов для детей, организатором международных соревнований.

Пьер не только читал книги о спортсменах, он сам увлекался спортом и вскоре возглавил спортивное движение во Франции.

Пьер де Кубертен пришёл к выводу, что нужно объединить всех спортсменов своей страны, а потом и мира.

Он ездил по разным странам, встречался с королями и правителями и предлагал им раз в четыре года проводить олимпийские игры, как это было в Древней Греции.

И **23 июня 1894 года** спортивные представители многих стран поддержали идею Пьера де Кубертена и был создан Международный олимпийский комитет – МОК, на котором решили – через два года пройдут первые Олимпийские игры

В 1896 году были проведены первые олимпийские игры современности, которые проходили в Афинах (Греция и это понятно – возвращение к истокам, продолжение славных традиций).

Игры II Олимпиады решено было провести в Париже, на родине Пьера де Кубертена – в знак глубочайшего уважения к этому человеку.

Пьера де Кубертена называют первым олимпиком, хотя у него не было завоёванных им олимпийских медалей.

**Викторина**

для учащихся 1 -4 классов:

1. У кого возникла идея возрождения олимпийских игр.

(Пьер де Кубертен)

1. Создателем чего был Пьер де Кубертен.

(Спортивные союзы для детей).

1. Когда был создан Международный олимпийский комитет – МОК.

(23 июня 1894 года).

1. Когда и где состоялись первые олимпийские игры современности.

( В 1896 году в Афинах).

1. Девиз олимпийских игр:

а) Быстрее, глубже, длиннее

б) Быстрее, выше

в) Быстрее, выше, сильнее

6. Сколько человек в футбольной команде:

а) 20 человек

б) 6 человек

в) 11 человек

7. Какие виды спорта вы знаете.

За каждый правильный ответ – 5 баллов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Результат | Роспись | Место |
| 1. | 1 |  |  |  |
| 2. | 2 “а” |  |  |  |
| 3. | 3 “а” |  |  |  |
| 4. | 4 “а” |  |  |  |
| 5. | 2 “б” +3 “б” |  |  |  |

Судья – Сморкалов Антон (9 класс)

4 станция

**Прыжки на скакалке**

От каждого класса участвует команда: 5 мальчиков + 3 девочки. Участники по одному, по сигналу судьи начинают прыгать на скакалке в течении 30 секунд, судья считает количество прыжков, по окончании времени прыжки на скакалке выполняет следующий участник команды. Подсчитывается общее количество прыжков.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Результат | Роспись | Место |
| 1. | 1 |  |  |  |
| 2. | 2 “а” |  |  |  |
| 3. | 3 “а” |  |  |  |
| 4. | 4 “а” |  |  |  |
| 5. | 2 “б” +3 “б” |  |  |  |

Судья – Гунькина Юлия (8 “б” класс) Секундомер

5 станция

**“Непослушные шары”**

Участвует 8 человек. Первый участник команды держит в руках воздушный шар и гимнастическую палку. По сигналу судьи подбрасывает шарик вверх и при помощи гимнастической палки ведёт шарик так, чтобы он не касался пола, проходит заданную дистанцию и передаёт эстафету следующему. Учитывается время финиша.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Результат | Роспись | Место |
| 1. | 1 |  |  |  |
| 2. | 2 “а” |  |  |  |
| 3. | 3 “а” |  |  |  |
| 4. | 4 “а” |  |  |  |
| 5. | 2 “б” +3 “б” |  |  |  |

Судья – Бурова Виктория (9 класс) Секундомер, воздушный шарик, гимнастическая палка

**Программа проведения спортивной кругосветки**

**для учащихся 5 -9 классов**

1. станция – Загадки о спорте
2. станция – “Переправить команду на другой берег”
3. станция – Беседа о пагубном влиянии вредных привычек на растущий организм
4. станция – “Попади в корзину”
5. станция – Конкурс рисунков (Олимпийской символики)
6. станция – “Непослушные шары”
7. станция – Песни о спорте

1 станция

**Загадки о спорте**

для учащихся 5 – 9 классов**:**

1. Шайба, видимо устала.

Не дают совсем вздремнуть.

На трибуны убежала,

Чтоб немного отдохнуть. (Аут)

1. То как арбузы велики,

То словно яблоки мелки.

Они не могут говорить,

Но могут вес определить. (Гири)

1. Бегу при помощи двух ног,

Пока сидит на мне ездок.

Мои рога в его руках,

А быстрота в его ногах.

Устойчив я лишь на бегу,

Стоять минуты не могу. (Велосипед)

1. Две ноги кленовые

Подошвы двухметровые:

На них поставил две ноги

И по большим снегам беги. (Лыжи)

1. Льётся речка – мы лежим,

Лёд на речке – мы бежим. (Коньки)

1. Ты идёшь с друзьями в лес,

А он на плечи тебе влез.

Сам идти не хочет,

Он тяжёлый очень. (Парашют)

1. В кармане моём –

Замечательный друг:

Он знает, где север,

И знает, где юг. (Компас)

1. Он в походе, очень нужен,

Он с кострами очень дружен,

Можно в нём уху сварить,

Чай душистый кипятить. (Котелок)

1. Он в дороге пригодится,

С ним нигде не заблудится. (Компас)

1. Едет без колёс,

Колеи не оставляет. (Лодка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Результат | Роспись | Место |
| 1. | 5 “а”+ 5 “б” |  |  |  |
| 2. | 6 |  |  |  |
| 3. | 7“а” |  |  |  |
| 4. | 7 “б” |  |  |  |
| 5. | 8 “а” |  |  |  |
| 6. | 8 “б” |  |  |  |
| 7. | 9 |  |  |  |

Судья – Файзулина Ирина (8”б” класс)

2 станция

**“Переправить команду на другой берег”**

От каждого класса участвует команда: 5 мальчиков + 1 девочка. У команды один обруч. Первый участник с обручем (держит его на талии) стоит напротив своей команды на расстоянии 6 – 8 м от нее. По сигналу судьи бежит к своей команде, берёт в обруч одного участника команды и возвращается с ним на “свой берег”. Первый остаётся на “берегу”, а второй участник с обручем бежит за следующим, берёт его в обруч и возвращается с ним на “берег”. Сам остаётся на “берегу”, а третий бежит за четвёртым и так пока вся команда не переправится на противоположный “берег”. Учитывается показанное время команды.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Результат | Роспись | Место |
| 1. | 5 “а”+ 5 “б” |  |  |  |
| 2. | 6 |  |  |  |
| 3. | 7“а” |  |  |  |
| 4. | 7 “б” |  |  |  |
| 5. | 8 “а” |  |  |  |
| 6. | 8 “б” |  |  |  |
| 7. | 9 |  |  |  |

Судья – Бурова Виктория (9 класс) Секундомер

3 станция

**“Влияние пагубных привычек на растущий организм”**

В Россию табак попал в конце XVI века и был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: “Капля никотина убивает лошадь”.

Начиная с начала 1960 годов, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуренных 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.

Ученые выяснили, что курение в **ДВА** раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров в результате, которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: “вянет кожа”, быстрее сипнет голос.

Большинство составных частей табака и табачного дыма обладают выраженным вредным действием. Среди них – никотин, сероводород, окись углерода, углекислота, другие кислоты, канцерогенные смолы, радиоактивный полоний и многие другие.

Курение – одна из наиболее распространенных вредных привычек, отрицательно влияющая на здоровье курильщика и окружающих его людей; способствует развитию болезней сердца, сосудов, желудка, легких.

Курение и школьник не совместимы. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Курение в подростковом возрасте приводит к более частым заболеваниям верхних дыхательных путей, усилению кашля, отделению мокроты, способствует возникновению аллергических заболеваний органов дыхания.

Токсические вещества, входящие в состав табачного дыма, оказывают вредное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы, желудочно-кишечный тракт и организм в целом. Под влиянием никотина сужаются кровеносные сосуды, учащается пульс. Вследствие затруднения продвижения крови по суженным сосудам и организм испытывает кислородное голодание. Оно касается мышечной системы, в том числе и сердечной мышцы, что ведет к нарушению функции сердечно – сосудистой системы. Появляются боли в сердце. Раздражающие вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывают спазм бронхов, морфологические изменения в слизистой оболочке дыхательных путей, влекущие за собой функциональные нарушения органов дыхания. Мозг, отравленный никотином, резко снижает свою деятельность, так как его кровеносные сосуды становятся более узкими и менее эластичными, всвязи с чем ухудшается питание клеток мозга. У курящего школьника по этой причине снижается внимание, ухудшается сообразительность и память. Появляются головные боли, головокружения, повышается утомляемость, снижается работоспособность.

В народе говорят: “Здоровому все здорово!” Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и вы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего, речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, о сознательном и ответственном отношении к своему здоровью, а не к борьбе с болезнями. Здоровый образ жизни – это строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним. Словом, необходимо добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

4 станция

**“Попади в корзину”**

От каждого класса участвует команда: 5 мальчиков + 2 девочки. По сигналу судьи команда выполняет броски по кольцу, время выполнения этого задания 2 минуты. Подсчитывается общее количество попаданий в кольцо.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Результат | Роспись | Место |
| 1. | 5 “а”+ 5 “б” |  |  |  |
| 2. | 6 |  |  |  |
| 3. | 7“а” |  |  |  |
| 4. | 7 “б” |  |  |  |
| 5. | 8 “а” |  |  |  |
| 6. | 8 “б” |  |  |  |
| 7. | 9 |  |  |  |

Судья – Сморкалов Антон (9 класс) Секундомер

5 станция

**Конкурс рисунков (Олимпийской символики)**

Команда получает лист ватмана. Учащиеся должны нарисовать олимпийские кольца, сказать, что они означают. Расположить их правильно, раскрасить и объяснить какой цвет символизирует каждый континент. Зарисовать Олимпийский флаг. Девиз Олимпийских игр (на вопросы отвечать письменно).

Ответы: Олимпийские кольца – пять разноцветных переплетённых колец, олицетворяющих единство пяти континентов,

голубое кольцо – цвет Европы

жёлтое кольцо – цвет Азии

черное кольцо – цвет Африки

зелёное кольцо – цвет Австралия

красное кольцо – цвет Америка.

Олимпийский флаг – на белом атласном полотнище размером два на три метра олимпийский символ – пять переплетённых разноцветных колец. Белое поле флага дополняет идею дружбы всех наций Земли. Девиз – “Быстрее, выше, сильнее”.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Результат | Роспись | Место |
| 1. | 5 “а”+ 5 “б” |  |  |  |
| 2. | 6 |  |  |  |
| 3. | 7“а” |  |  |  |
| 4. | 7 “б” |  |  |  |
| 5. | 8 “а” |  |  |  |
| 6. | 8 “б” |  |  |  |
| 7. | 9 |  |  |  |

Судья – Таранюк Вероника (9 класс) Ватман, карандаши, ручка

6 станция

**“Непослушные шары”**

Участвует 8 человек. Первый участник команды держит в руках воздушный шар и гимнастическую палку. По сигналу судьи подбрасывает шарик вверх и при помощи гимнастической палки ведёт шарик так, чтобы он не касался пола, проходит заданную дистанцию и передаёт эстафету следующему. Учитывается время финиша.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Результат | Роспись | Место |
| 1. | 5 “а”+ 5 “б” |  |  |  |
| 2. | 6 |  |  |  |
| 3. | 7“а” |  |  |  |
| 4. | 7 “б” |  |  |  |
| 5. | 8 “а” |  |  |  |
| 6. | 8 “б” |  |  |  |
| 7. | 9 |  |  |  |

Судья – Нохрина Ольга (9 класс)