Игры по станциям могут использоваться в любое время года на улице или в помещении. На каждой станции ребятам предлагается выполнить то или иное задание, которое является проверкой их знаний, умений, навыков. Начало- общее построение , представление судей на станциях, участников. Главный судья напоминает условия соревнований, оговаривается время пребывания на станции, условия подведения итогов. Каждой команде вручается маршрутный лист с указанием станций, по которым играющие будут двигаться. В путешествии могут принимать участие как один классный коллектив, так и несколько. Так же станция может быть использована для проведения отдельного мероприятия внутри класса или между классными коллективами, так же как одна из форм третьего часа урока физкультуры.

Подготовка: составление маршрутного листа, наглядное оформление каждой станции.

У нас проходит такое мероприятие ежегодно между учащимися 3-4 классов. Станции: спортивная, туристическая, медицинская, правила дорожного движения, противопожарная безопасность.

Я хочу остановиться на спортивной станции.

**Станция «Спортивная».**

Цель:

* Проверка умений, знаний и навыков, полученных в процессе учебы;
* Пропаганда физической культуры и спорта как важного средства физического воспитания учащихся;
* Формирование у учащихся здорового образа жизни и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Место проведения: спортивный зал.

Участники: учащиеся 3-4 классов.

Оформление: на сене прикреплены плакаты с надписями категорий: «Спортивные игры», «Физкультура и здоровье», «Снаряды», « Олимпийские игры», « Испытания».

Итоги: каждый член команды в свою очередь выбирает категорию и выполняет задание, за выполнение которого команда получает очко. Итоги подводятся по количеству набранных баллов.

**Спортивные игры.**

1.Назови количество игроков и продолжительность игры в футболе(11 игроков, 2 х 45 мин).

2.Назови количество игроков и продолжительность игры в баскетболе (5 игроков, 4 х10 мин).

3. Назови количество игроков и продолжительность игры в гандболе (7 игроков, 2 х 30 мин).

4. Назови количество игроков и продолжительность игры в волейболе ( 6 игроков,3-5 партий до 25 очков).

5. Назови количество игроков и продолжительность игры в водном поло ( 7 игроков, 4 х 7 мин).

6.Сколько очков дается в баскетболе за попадание мяча из-под кольца (2 очка).

7.Какая страна является родиной футбола? (Англия).

8.В какой игре используется овальный мяч? (регби).

9.В какой игре используют клюшку? (хоккей).

10.Русский народный бейсбол… (лапта).

11.Как называется положение мяч вне игры? (Аут)

12. Как называется передача мяча в игре? (пас)

13.В переводе эта игра означает «мяч в корзину». Назови игру.(баскетбол)

14.Впервые сыграли в эту игру в 1895 году американские пожарные. Они перебрасывали мяч через веревку. Как называется игра? (волейбол)

15.Эта игра требует ловкость, умение быстро плавать, выпрыгивать из воды с мячом. Назови игру. (водное поло)

**Физкультура и здоровье.**

1.Продолжите фразу: «В здоровом теле - …(Здоровый дух)

2.Перечислите основные водные закаливающие процедуры. (Обтирание, обливание, душ, купание).

3.Что такое кросс? (Бег по пересеченной местности).

4.Перечислите основные средства закаливания. (Воздух, вода, солнце).

5.С чего нужно начинать утро? (С зарядки).

6.Как называется привычная поза человека в вертикальном положении? (Осанка)

7.Какие нарушения осанки вы знаете? (сколиоз, сутулость , плоская спина и др.)

8.Как называется начало и окончание бега? (Старт, финиш)

9.Какие способы спортивного плавания вы знаете? (Кроль, кроль на спине, баттерфляй, брасс)

10.В каких видах спорта используют музыку? (Синхронное плавание, художественная гимнастика, фигурное катание, фристайл, аэробика)

11.Важная характеристика внешности для баскетболиста. (Рост)

12. Каким бывает отдых? (Активный, пассивный)

13. Снижение работоспособности после нагрузки называется…( утомление)

14.Перечислите основные искушения человека, которые сокращают жизнь (табак, алкоголь, наркотики, неразборчивость в еде)

15.Перечислите основные законы здоровья. (правильное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, рациональный режим труда и отдыха)

**Снаряды.**

1.В какой игре используют самый легкий мяч? (настольный теннис)

2.Какие метательные снаряды вы знаете? (диск, копье, молот, ядро, граната, мяч)

3.Каких животных можно увидеть в поле и в гимнастическом зале? (конь, козел)

4.Сколько шашек в русских шашках? (12)

5.Сколько фигур в шахматах? (16)

6.Как называются спортивные часы? (секундомер)

7.Как называется площадка для игр в теннис? (корт)

8.Как называется поверхность, на которой соревнуются самбисты? (ковер)

9.Назовите разновидности лыж. (гоночные, слаломные, охотничьи, прыжковые, водные)

10.Инструмент спортивного судьи…(свисток)

11.Бейсбольная ударница…(бита)

12.Хоккей – шайба, футбол – мяч, бадминтон - …( волан)

13.Как называется двухместный велосипед? ( тандем)

14.Какой снаряд в гимнастике является только женским? (бревно)

15.Какой снаряд в гимнастике является только мужским? ( кольца, конь)

**Олимпийские игры.**

1.Что стремиться установить спортсмен? (рекорд)

2.Какого цвета олимпийский флаг? (белого)

3.Какая страна является родиной Олимпийских Игр? (Греция)

4.Как часто проходят современные Олимпийские Игры? (через 4 года)

5.Кому посвящались Олимпийские Игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)

6.Чем награждается чемпион современных Олимпийских Игр? (золотой олимпийской медалью)

7.Чем награждали чемпиона Олимпийских Игр в Древней Греции? (оливковая ветвь)

8.Сколько золота содержит олимпийская медаль? ( не менее 6 г)

9.Какие бывают Олимпийские Игры? ( зимние, летние)

10.Когда и где в России проходили Олимпийские Игры? ( в1980 году в Москве)

11.Чем покрывали арену в Древней Греции? (песком)

12.Кто из известных ученых древности был чемпионом Олимпийских Игр? (математик Пифагор)

13. Что означают переплетенные кольца на олимпийском флаге? ( 5 континентов)

14.Где зажигается факел олимпийского огня современных Олимпийских Игр? (у храма Зевса в Олимпии)

15.Где будут проходить Олимпийские Игры в 2014 году? ( в России, в Сочи)

**Испытания.**

1.Жонглирование двумя шарами , двигаясь вперед.

2.Преодолевать препятствия, удерживая на ракетке мяч.

3.Прыжок вверх с поворотом на 360⁰ и попасть в свой след.

4.Ведение баскетбольного мяча вокруг кеглей.

5.Вращение обруча на талии.

6.Прыжки на скакалке в 1 минуту.

7.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

8.Подтягивание.

9.Сбивание кеглей мячом.

10.Броски киндриков в корзину.

11.Жонглирование ногами.

12.Изобразить гимнастическую пирамиду.

13.Упражнения с лентой (импровизация).

14.Броски баскетбольного мяча в корзину.

15.Ведение футбольного мяча.