**Сценарий спортивного праздника «Олимпийский резерв»**

**Участвуют параллели 6 классов.**

**Цели и задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию посредством формирования физической культуры личности учащихся;

- формирование у школьников понятия о ценностях здорового образа жизни;

- формирование умения адекватно реализовывать свои возможности в различных условиях;

- развитие координационных и кондиционных способностей: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, согласование движений ритм, равновесие, скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости

- развитие чувства товарищества и доброты, справедливого и великодушного отношения к сопернику;

- выявление наиболее сильных и способных детей

Оборудование и инвентарь: гимнастическая скамейка маты, малые мячи, мишень, скакалка, секундомер, распечатанные бланки тестов

Участники в колонну по одному идут на праздник. В зале звучит музыка.

Построение в одну шеренгу.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я сегодня приглашаю вас на спортивный праздник под названием «Олимпийский резерв». Это мероприятие послужит нам толчком к победам на олимпиадах по физической культуре. Сегодня каждый из вас пройдёт через ряд испытаний встречающихся на таких соревнованиях, и выясним самых сильных и эрудированных спортсменов, для дальнейшей подготовки к состязаниям более высокого уровня.

Я хочу ознакомить вас с порядком прохождения испытаний. Соревнования проводятся по теории и практик, одновременно по двум направлениям. На практических соревнованиях мальчики по очереди преодолевают полосу препятствий; девочки уходят на теорию (письменно отвечают на 20 вопросов - тесты), на это даётся им 20 минут, затем смена испытаний

**В добрый путь!!! Новых свершений и побед!!!**

Приглашаю всех на разминку!!! (выполняется разминка в ритме танца (под музыку и руководством одного из учащихся, исполняется танец «Танцующие утята»))

**Полоса препятствий (мальчики и девочки)**

**Общие требования**

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. При неправильном выполнении заданий судьями к общему времени преодоления «полосы препятствий» прибавляются штрафные секунды.

***Задание 1. «Прыжок с разбега»***

*Оборудование*: прямая 10 м, зоны приземления с контрольной разметкой

*Задание*: с разбега выполнить прыжок, приземлившись за линией 1,0 м

*Оценивается* дальность приземления

*Штрафные санкции:*

- приземление ближе указанных линий - + 5 сек

- невыполнение задания - + 10 сек

- касание или заступ за ограничительные

линии любой частью тела - + 5 сек

***Задание 2. «Метание малого мяча»***

*Оборудование:* мишень, малый теннисный мяч

*Задание*: испытание заключается в выполнении метания малого теннисного мяча в цель

*Оценивается* попадание мяча в цель

*Штрафные санкции:*

- непопадание в цель - + 3 сек

- невыполнение задания - + 10 сек

***Задание 3. «Лазание по-пластунски»***

*Оборудование:* дорожка из гимнастических матов с контрольной разметкой

*Задание:* ползти по-пластунски (мальчики – 5м, девочки -3м)

*Оценивается* умение ползти по мату, касаясь его грудью и животом

*Штрафные санкции:*

*- передвижение не касаясь грудью - +5сек*

- невыполнение задания - + 15сек

***Задание 4. «Бег по скамейке»***

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, дорожка из гимнастических матов

*Задание:* максимально быстро пробежать по гимнастической скамейке

*Оценивается* способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

*Штрафные санкции:*

- падение с бревна (каждое падение) - +3 сек.

- невыполнение задания - +10 сек.

***Задание 5. «Прыжки в скакалку»***

*Оборудование:* квадрат 1,5 х 1,5 м на жесткой поверхности, размеченный маркировочной лентой, гимнастическая скакалка

*Задание:* выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперед

*Оценивается:* навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательно-координационных способностей

*Указания к выполнению*:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.

2. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

*Штрафные санкции*:

- участник не выполнил один и несколько прыжков - + 3 сек (за каждый прыжок)

- участник не оставил скакалку в квадрате - + 3 сек

- невыполнение задания - + 10 сек

***Задание 6. «Акробатика»***

*Оборудование*: дорожка из гимнастических матов.

*Задание*: выполнить максимально быстро подряд три кувырка вперед.

*Штрафные санкции:*

- невыполнение задания - + 10 сек

- невыполнение одного из кувырков - + 3 сек.

**Теоритические испытания**

Предлагается ответить на 20 вопросов. В каждом вопросе необходимо выбрать правильный вариант ответа записав их в столбик по образцу:

1 – б

2 – д

3 – а

и т. д

Время выполнения заданий – 20 минут

**Теоретические вопросы по физической культуре**

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

а) в V в. до н.э.;

б) в 776 г. до н.э.;

в) в I в. н.э.;

г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

а) жителей Олимпии;

б) участников Олимпийских игр;

в) победителей Олимпийских игр;

г) судей Олимпийских игр.

3. Основоположником современных Олимпийских игр является:

а) Деметриус Викелас;

б) А.Д. Бутовский;

в) Пьер де Кубертен;

г) Жан-Жак Руссо.

4. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

5. Олимпийская хартия представляет собой:

а) положение об Олимпийских играх;

б) программу Олимпийских игр;

в) свод законов об Олимпийском движении;

г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

6. Одним из основных средств физического воспитания является:

а) физическая нагрузка;

б) физические упражнения;

в) физическая тренировка

г) урок физической культуры.

7. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

8. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

9. К показателям физического развития относятся:

а) сила и гибкость;

б) быстрота и выносливость;

в) рост и вес;

г) ловкость и прыгучесть.

10. Гиподинамия – это следствие:

а) понижения двигательной активности человека;

б) повышения двигательной активности человека;

в) нехватки витаминов в организме;

г) чрезмерного питания

11. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

12. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

13. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;

б) жизненной емкости легких;

в) силы воли;

г) силы кисти.

14. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

а) общеразвивающими;

б) собственно-силовыми;

в) скоростно-силовыми;

г) групповыми.

15. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

а) исходного положения;

б) основ техники;

в) подводящих упражнений;

г) подготовительных упражнений.

16. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции;

г) кроссы.

17. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

18. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

б) марш-бросок;

в) кросс;

г) конкур.

19. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

а) 10 мин.;

б) 15 мин.;

в) 20 мин.;

г) 25 мин.

20. Основным способом передвижения на лыжах является:

а) одновременный бесшажный ход;

б) одновременный одношажный ход;

в) попеременный двухшажный ход;

г) попеременный четырёхшажный ход.

Ключ к тестам: 1 – б

2 – в

3 – в

4 – в

5 – в

6 – в

7 – в

8 – а

9 – в

10 – а

11 – а

12 – а

13 – г

14 – в

15 – в

16 – а

17 – г

18 – в

19 – а

20 – в

Определение победителя: по итогам правильных ответов, в порядке убывания (первое место за наибольшее количество правильных ответов и т.д.)

**ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ**

Место, занятое участником в каждом из испытаний, переводится в баллы в соответствии с таблицей

**Таблица**

**Начисление баллов за выполнение теоретико - методических и практических испытаний учащимися**

|  |  |
| --- | --- |
| **Место** | **Количество баллов** |
| 1 | 33 |
| 2 | 30 |
| 3 | 27 |
| 4 | 24 |
| 5 | 21 |
| 6 | 19 |
| 7 | 17 |
| 8 | 15 |
| 9 | 13 |
| 10 | 11 |
| 11 | 9 |
| 12 | 7 |
| 13 | 5 |
| 14 | 3 |
| 15 | 1 |
| 16 | 0 |

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

В общем зачете соревнований «Олимпийский резерв» определяются I, II, III места. Итоги подводятся отдельно среди мальчиков и девочек. Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний

Пока подводятся итоги, учащиеся убирают инвентарь.

В зале звучит спокойная музыка. Ребятам даётся возможность обменяться впечатлениями.

Объявление результатов состязаний проводится по мере подсчета результатов.

Ведущий: Объявляю всем участникам огромную благодарность за смелость, храбрость, ловкость, проявленную при прохождении испытаний! Каждый из вас унесёт с собой необходимый заряд бодрости, хорошего настроения и позитивных эмоций.!1!

Пришло время объявления результатов и награждения победителей и призёров (награждаются дипломами и грамотами)

**Желаю всем участникам в дальнейшем долгожданных побед!!!**

**Огромное спасибо всем участникам «Олимпийского резерва»!!!**